

健康づくり講座年間予定表

令和7年度



4月

タッチケア
について

5月

脳
トレーニング

6月

女性特有の
健康と
セルフケア

7月

食事で
できる
夏バテ予防

8月

認知症予防
「回想法」

9月

元気な
骨づくり
セミナー

10月

保険・申請
役立つ手続
きセミナー

11月

肩こり、腰痛
予防の為
の体操

12月

ライフスタ
イルと健康
チェック

1月

できるとい
いな、こん
な食べ方

2月

健康づくり
のための睡
眠セミナー

3月

転倒予防の
為の
アレコレ