



令和6年度 塩尻市ヘルスアップ委員会 地区主催の活動 日程(下半期)



下記のイベント日程は随時更新します
最新の予定は[市ホームページ](#)でご確認ください

日程	内容	場所	地区
11月1日～11月4日	塩尻市文化祭【出展】	市立体育館	大門地区
11月 3日	地区文化祭【出展】	信州リハビリテーション 専門学校	檜川地区
11月 9日	地区文化祭【出展】	片丘地区 多目的研修センター	片丘地区
11月10日	ポッチャ体験講座	高出地区センター 多目的ホール	高出地区
11月10日	広丘地区文化祭【出展】	広丘小学校体育館	広丘地区
11月17日	地区文化祭【出展】	北小野支所	北小野地区
11月30日	あまい講座② 「作ってみよう！簡単！減糖おやつ！」	ふれあいセンター洗馬	洗馬地区 宗賀地区
12月 2日	ピラティス講座	大門公民館	大門地区
12月 (日時は未定)	運動教室 脂肪燃焼！ トレーニングマシン講座	ふれあいセンター東部	塩尻東地区
12月 7日	ピラティス講座	大門公民館	大門地区
12月11日	吹矢講座	宗賀支所	宗賀地区
12月12日	吹矢教室	塩尻市保健福祉センター 市民交流室	片丘地区
12月13日	吹矢講座	宗賀支所	宗賀地区
12月～2月	出張ヘルスアップコーナー	えんてらす	広丘地区
1月 9日	姿勢・ゆがみ改善！ ピラティス講座	塩尻東地区センター	塩尻東地区
1月 中旬	笑いヨガ	片丘支所	片丘地区
1月17日	ストップぽっちゃり＆高血圧！ 脂肪燃焼ストレッチ講座	吉田地区センター	吉田地区
1月 中旬	痛み講座 ～頭痛編～	宗賀支所	宗賀地区 洗馬地区 檜川地区
1月 下旬	講演会	市保健福祉センター	大門地区
2月 未定	やしょうま作り	片丘支所	片丘地区
3月上旬～中旬	尿中塩分測定	檜川支所	檜川地区
未定	健康講座	未定	北小野地区

お住まいの地区**以外**のイベントにも参加可能です。

イベントに参加していただいた方には、**ラジッコイン50ポイント**を差し上げます。

(※文化祭やイベント等については、お手伝いしていただいた方のみ、50ポイントとなります)



行ってみたい・興味のあるイベントがある方はお問合せください。(0263-52-0855)