

令和7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)



日程	内容	場所	地区
6月～11月	3000歩歩こう！お散歩クラブ	片丘地区	片丘地区
11月 7日 14:00～	腰痛講座	高出地区センター 多目的ホール	高出地区
11月8日	【出展】片丘地区文化祭	片丘多目的研修センター	片丘地区
12月～1月	健康講座(内容:検討中)	片丘支所	片丘支所
11月 2日	【出展】 広丘地区 文化祭音楽会	広丘小学校 体育館2階	広丘地区
11月 3日	【出展】 信州リハビリテーション専門学校 贄川地区 合同文化祭	信州リハビリテーション 専門学校 治療室	檜川地区
11月 5日 14:00～	認知症講座	宗賀支所 大会議室	宗賀地区 檜川地区 洗馬地区
11月 20日 13:30～	～足が未来の健康をつくる～足力アップ術	塩尻東地区センター	塩尻東地区
11月21日 13:30～	遺跡と葡萄のさわやかコース ウォーキング講座	平出遺跡公園	宗賀地区 檜川地区 洗馬地区
11月 26日 13:30～	メタボ対策 やさしいエアロビクス講座	大門公民館	大門地区
12月 2日 19:00～			
12月 6日 午前中	あまい講座 親子クッキング ～糖質を抑えるコツ💡～	高出地区センター 多目的ホール	高出地区
12月 上旬	ヨガ講座	檜川支所	檜川地区 洗馬地区 宗賀地区
12月20日	【出展】 えんてらすマルシェ	えんてらす(広丘支所) 図書館前 ロビー	広丘地区
1月 17日	ヨガ講座(午前の部・午後の部・夜の部)	北小野地区センター	北小野地区
1月 20日	第2弾 インナーマッスル講座	高出地区センター	高出地区
1月中	運動講座 & あまい講座	ふれあいセンター洗馬	洗馬地区 檜川地区 宗賀地区
1月28日	【出展】 えんてらすマルシェ	えんてらす(広丘支所) 図書館前 ロビー	広丘地区
2月中	健康講座	市保健福祉センター	大門地区 高出地区
3月 3日	第3弾 インナーマッスル講座	高出地区センター	高出地区

お住まいの地区以外へ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)

上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

