

令和7年度 塩尻市ヘルスアップ委員会 健康セミナー日程

活動テーマ:「**腎臓**」学びがつながり、明日の健康。」



生活習慣病等の予防知識や質の良い健康情報を、楽しく学んでみませんか？
塩尻市民の方は誰でもご参加いただけます！ぜひお問い合わせください

講座名・内容	講師	開催日時	場所
総会&開校式		5月14日(水) 19:20~20:50	市保健福祉センター3F 市民交流室
ヘルスアップ講座 「脱・自己流！身体が喜ぶラジオ体操講座」	健康運動指導士 西山 知花 氏	6月25日(水) 19:00~20:00	市保健福祉センター3F 市民交流室
からだ講座 「松本市立病院 出前講座 健康寿命延伸のための腎臓病講座」	松本市立病院 医師 赤穂伸二 氏	7月17日(木) 19:00~20:00	市保健福祉センター3F 市民交流室
こころ講座・ゲートキーパー研修 「ちょっと気になるを見逃さない ～命をつなぐ私たちの一歩～」	精神保健福祉士 二宮美和 氏	8月5日(火) 13:30~15:00	市保健福祉センター3F 市民交流センター
おくち講座 「長野県歯科医師会 出張出前講座 糖尿病と歯周病の関係 ～意外と知らないお口と全身の関係性～」	長野県歯科医師会 理事(学術部Ⅱ、Ⅲ、災害対策担当) 林歯科医院 林清永 氏	8月18日(月) 19:00~20:00	市保健福祉センター3F 市民交流室
うんどう講座 「家族で楽しく健康に！親子体操」(仮)	CFM講師	9月27日(土) 9:00~12:00	ユメックスアリーナ サブアリーナ
たべる講座(調理実習) 「“腎臓力”アップ大作戦！ ～今日から始める健康生活～」	市管理栄養士	6月~12月	各地区 または 市総合文化センター
閉講式&ヘルスアップ公開講座 「生活習慣病と運動習慣の定着について」(仮)	長野保健医療大学 リハビリテーション学科長 木村貞治氏	令和8年2月8日(日)	市保健福祉センター3F 市民交流室

【問い合わせ先】 塩尻市役所健康づくり課 峠・加藤・北田
電話番号：0263-52-0858