

令和8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:「“一歩が変わる、わたしの血糖値” ウォーキングイヤー2026」



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12日(火) 19:00～20:50	市保健福祉センター3F 市民交流室
ヘルスアップウォーキング講座① 「～大門公園めぐりコース～」	健康運動指導士 永井 肇 氏	6月16日(火) 9:30～11:00	<集合場所> 市保健福祉センター
ヘルスアップウォーキング講座② 「～平出遺跡と葡萄のさわやかコース～」	健康運動指導士 永井 肇 氏	7月3日(木) 9:30～11:00	<集合場所> 平出遺跡公園ガイダンス棟
ヘルスアップウォーキング講座③ 「～奈良井宿ゆったりナイトウォーク～」	なし	8月4日(火) 19:30～21:00	<集合場所> 奈良井駅
からだ講座 「おいしい野菜で、たのしく健康に！ 知ってトクする選び方・食べ方講座」	ジュニア野菜ソムリエ 臼井 喜子 氏	8月18日(火) 14:00～15:30	市保健福祉センター3F 市民交流室
ヘルスアップウォーキング講座④ 「短歌のふるさと広丘原新田コース」	塩尻市短歌館 職員 藤森 円 氏	11月5日(木) 13:30～15:00	<集合場所> 北部公園駐車場
こころ講座 「マインドフルネス」	株式会社コミュニケーションズ・アイ 伊藤 かおる 様	11月10日 14:00～15:30	市保健福祉センター3F 市民交流室
たべる講座	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 「未定」	未定	令和9年2月21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 北田・折橋・田口・加藤
電話番号:0263-52-0858