

令和7年度 健康づくり推進委員研修会 年間予定表

日程	時間	内容	場所
6月23日(月)	AM	「座ってできる綺麗なコツ！～姿勢・呼吸・心の整え方～」	津名ふれあいセンター 1階
	PM		
7月16日(水)	PM	防災×健康セミナー	防災あんしんセンター 2階
8月25日(月)	PM	大人の自由研究(食事) ～子どもさんの夏休み自由研究にも！～	淡路市役所
10月23日(木)	PM	体組成測定、血管年齢測定、ベジチェック、自律神経測定とストレッチ	北淡公民館 2階
10月24日(金)			淡路市役所
10～11月		各地区福祉まつりにて、 ストレスチェック等の実施	岩屋地区 一宮地区 東浦地区
12月9日(火)	PM	リハビリ専門職による体力づくり(仮)	淡路市役所
1月28日(水)	PM	笑い与健康セミナー(仮)	淡路市役所
3月9日(月)	PM	こころの健康セミナー(仮)	淡路市役所
3月		各地区福祉まつりにて、 ストレスチェック等の実施	津名地区

各研修会の日程が近づきましたら、改めてご案内をいたします。
講師のご都合や天候等により日程が変更になる場合があります。