

令和8年度 テーマ別健康講座 一覧



日にち	時間	場所	講師	テーマ
9月14日 (月)	10:00～ 11:15	ジオアリーナ 体育館	そうごスイミング クラブ	フォームが変われば体も変わる！ 正しく歩くウォーキング教室 運動強度 ☆☆☆★★
9月24日 (木)				
10月14日 (水)	13:30～ 14:45	ジオアリーナ 多目的室	パワーリンク	つらい腰の痛みを防ぐ 軽やか腰痛予防エクササイズ 運動強度 ☆☆☆★★
10月22日 (木)			そうごスイミング クラブ	脱・丸まり背中 スッキリ背伸び猫背リセットヨガ 運動強度 ☆☆★★★★
11月5日 (木)			パワーリンク	忙しいあなたへ！ 今日からできる「ながら運動」講座 運動強度 ☆☆☆★★
11月19日 (木)			そうごスイミング クラブ	一生元気に動ける体づくり 「貯筋(ちょきん)」を始める体操教室 運動強度 ☆☆★★★★
11月24日 (火)	18:30～ 19:45	すこやか 第1会議室	パワーリンク	私を守る新習慣！ 女性のためのプレストケア＆ ストレッチ 運動強度 ☆☆☆★★
12月7日 (月)	13:30～ 14:45		そうごスイミング クラブ	男性限定！ 男を磨く初心者からの筋トレ教室 運動強度 ☆☆★★★★
12月14日 (月)			そうごスイミング クラブ	ぐっすり眠れて朝スッキリ！ 睡眠の質を高めるナイトストレッチ 運動強度 ☆☆☆★★
1月13日 (水)			福井県 歯科衛生士会	目指そう 8020(ハチマルニイマル) 歯科衛生士が教えるお口の健康
1月27日 (水)	2月12日 (金)	ジオアリーナ 多目的室	パワーリンク	脱・ぽっこりお腹！ 燃焼系メタボ対策トレーニング 運動強度 ☆★★★★

【定員】20名(先着順) ※9月14日、9月24日は各30名(先着順)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、内履き(ジオアリーナ会場)

【お申込み先】 福祉健康センターすこやか(②入口)

健康体育課 健康増進係 87-0888