



健康づくりセミナー 2025



【概要】

いつまでも心身ともに生き生きと過ごし、健康寿命を延ばすためには、元気なうちから健康づくりに関心を持ち取り組むことが大切です。様々な分野の専門講師から健康づくりに役立つお話が聞けます。



7月16日（水）

高齢者の暑さに負けない体づくり
（講師） 大塚製薬

【場所】

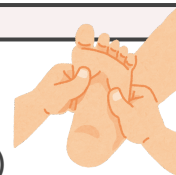
多度津町地域交流センター 2階ホール
多度津町栄町三丁目3番95号

【時間】

午後1時30分～3時

8月21日（木）

ツボ押し（講義・実技）
（講師）あしあとあんまはりきゅう施術院
清家 裕之 氏



9月（調整中）

健康チェック

HbA1c迅速検査、肺年齢測定、
骨密度測定

（各検査予約制、自己負担金あり）



10月15日（水）

健康チェックの結果を
振り返ろう

（講師）総合健診協会

11月（調整中）

（講演）

骨粗しょう症の予防と治療について
（講師）整形外科医師



12月18日（木）

身体をととのえる

コンディショニング(実技)

（講師）コンディショニングトレーナー
杉浦 ひろみ 氏



令和8年1月21日（水）

健診のススメ

～検査値からわかること～

（講師）町保健師



2月（調整中）

肩の痛みについて

肩こり体操（実技）

（講師）理学療法士



3月18日（水）

睡眠について

（講師）明治安田生命



【申し込み締切り】

資料の準備のため教室の1週間前までに
下記担当にお申し込みください

【担当】多度津町健康福祉課 健康増進係

☎0877-33-1134