

参加無料

令和7年度

五つの戸

健

康

講

座



©東京ハイジ/五戸町

日時・場所

13:00~15:30 (受付12:30~)

①「あなたとわたしのこころの健康を守るために」
~SOSの受け止め方、出し方について~

講師 青森いのちの電話研修委員長、
弘前大学大学院保健学研究科准教授
田中 真氏

日付 R7.8.26(火) 定員40名
場所 公民館

②心も健康に！色と心の関係を学びましょう！
「あなたのこころは何色？」
~色を活用したセルフケア術~

講師 色彩ライフコンサルタント・
メンタルセルフケアアドバイザー 田村 静香氏

日付 R7.9.19(金) 定員40名
場所 瑞穂館

③-1
「ルディックウォーキングをしてみよう」

講師 五戸町スポーツ振興公社
健康運動指導士 原 真由美氏

③-2
「今日から始める！血糖値を安定させる食べ方のコツ」

講師 なの花薬局 管理栄養士 壬生 美咲氏

日付 R7.10.30(木) 定員20名
場所 ごのへ郷土館

④-1
「お口の健康について」
~いつまでもおいしく食べるために~

講師 松尾歯科 歯科衛生士 赤石 育美氏

④-2
「快眠術」~意外と知らない上手な眠り方~
キラキラ輝く毎日を

講師 東洋羽毛 上級睡眠健康指導士
渡辺 智之氏

日付 R7.11.19(水) 定員40名
場所 倉石コミュニティセンター

WEBからも
申込みでき
ます！

○全ての回にどなたでも参加できます。○にこかこカードに1ポイント付与
○全4回中2回以上参加した方に日用品プレゼント！

申込み

先着順

五戸町役場健康増進課 62-7958

