

令和6年度 健幸セミナー 年間スケジュール

『健幸セミナー』は、心と体の健康づくりを通して“幸せ”を実感できるように、次のことをめざします。



-  **自分に適した健康法を見つけましょう！**
-  **仲間づくりをして健康づくりを楽しみましょう！**
-  **健康づくりの大切さを周りの人に伝えましょう！**



せら坊©世羅町



日程・内容は次のとおりです。

毎回通知はありませんので、この日程表を確認してお越しください。
お知り合いの方を誘って、お気軽にご参加ください。

毎回会場が違いますので
お間違いのないようにお願いします。

回	開催日	曜日	時間	会場	内容	持参物	講師
1	5月22日	水	13:30～15:30	西大田自治センター	健幸運動講座 (ウォーキング講座～自然を感じながら楽しく歩こう～)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 鮮本 英治 さん
2	6月13日	木	13:30～15:30	せらにしタウンセンター (つばきホール)	健幸運動講座 (笑顔でいきいき健康体操)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 岩崎 浩美 さん
3	7月29日	月	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的室)	心の健幸づくり講演会 テーマ:睡眠	・飲み物	広島大学大学院 田中 典久 准教授
4	8月22日	木	13:30～15:30	せら文化センター (2階小ホール)	健幸運動講座 (ヨガで心も体もリラックス)	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット(お持ちの方)	ヨガインストラクター 池内 麻代 さん
5	9月1日	日	13:30～15:30	せら文化センター (パストラルホール)	【世羅町合併20周年記念事業】 世羅町で“がん”を考える会	・飲み物	瀬尾医院 瀬尾 卓司 医師 一般社団法人Mon ami 酒井 たえこ さん
6	10月7日	月	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的室)	健幸運動講座 (筋トレ・ストレッチで体づくり)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 南淵 淳 さん
7	11月22日	金	13:30～15:30	せらにしタウンセンター (つばきホール)	健幸運動講座 (ヨガ・ピラティスをやってみよう♪)	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット(お持ちの方)	健康運動指導士 松尾 紀江 さん
8	12月15日	日	13:30～15:30	せら文化センター (パストラルホール)	【世羅町合併20周年記念事業】 心の健幸づくり講演会 テーマ:食と心の健康	・飲み物	タレント さいねい龍二 さん 広島国際大学 山口 光枝 教授
9	1月29日	水	13:30～15:30	せら文化センター (2階小ホール)	健幸運動講座 (リズムに合わせて楽しく体を動かそう！)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 長尾 香織 さん
10	2月14日	金	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的室)	健幸運動講座 (ゆったりすっきり体ほぐし運動)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 松尾 紀江 さん
11	3月13日	木	13:30～15:30	せら文化センター (2階小ホール)	健幸運動講座 (頭と体を楽しく動かしましょう！)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 岩崎 浩美 さん

◆健幸運動講座は、動きやすい服装・靴でお越しください。

◆講師の都合により内容が変更・中止になる場合があります。その際は防災行政無線等でお知らせします。

◆ご不明な点等ございましたら、お問合せください。



【申込み・お問合せ先】 世羅町健康保険課 TEL : 0847-25-0134