

令和7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。



せら坊©世羅町

- 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！



せらら©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21日	水	13:30～15:30	せらにشتاونセンター (つばきホール)	健幸運動講座 (歩いて伸ばそう健康寿命)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 鮎本 英治 さん
2	6月25日	水	13:30～15:30	せら文化センター (2階小ホール)	心の健幸づくり講演会 テーマ: ストレス解消	・飲み物	認知行動療法カウンセリングセンター 公認心理士・臨床心理士 岡村 優希 さん
3	7月14日	月	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的集会室)	健幸運動講座 (いきいき過ごすための健康体操)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 三好 由紀子 さん
4	8月22日	金	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)	健康運動指導士 松尾 紀江 さん
5	9月27日	土	13:30～15:30	せらにشتاونセンター (つばきホール)	世羅町で“がん”を考える会 テーマ: 肝臓がん ☆クイズコーナーや無料肝炎検査も実施予定です！	・飲み物	広島大学病院 医師 柘植 雅貴 先生
6	10月22日	水	13:30～15:30	せらにشتاونセンター (つばきホール)	健幸運動講座 (筋トレ・ストレッチで体力づくり)	・飲み物 ・タオル	フィットネスインストラクター 佐々木 淳子 さん
7	11月10日	月	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的集会室)	健幸運動講座 (ゆる体操で全身をほぐしましょう)	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット(お持ちの方)	ゆる体操正指導員 隠居 俊行 さん
8	12月1日	月	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的集会室)	心の健幸づくり講演会 テーマ: アルコール	・飲み物	呉みどりヶ丘病院 看護師・精神保健福祉士
9	1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 (ゆったりと体をほぐそう)	・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
10	2月20日	金	13:30～15:30	甲山自治センター (2階多目的集会室)	健幸運動講座 (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
11	3月16日	月	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