

令和8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！



※ 第5回、第6回は事前申込みが必要です。 申込方法・締切は広報せら等でご案内します。

- 会場・終了時間が毎回異なりますので、お間違いのないようご確認ください。
- 健幸運動講座は、前半を運動（約90分）、後半を質疑応答や個別相談の時間（約30分）として実施します。

回	開催日	曜日	時間	会場	内容	持参物	講師
1	5月18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 (椅子に座って行う健康体操)	・飲み物 ・タオル	(有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 田中 好行 さん
2	6月18日	木	13:30～15:30	せら文化センター パストラルホール	健幸運動講座 (筋トレとヨガで心と体を整えよう)	・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
3	7月31日	金	13:30～15:00	甲山自治センター 2階多目的集会室	世羅町で“がん”を考える会 (テーマ:肺がん)	・飲み物	県立広島病院 医師 石川 暢久 さん
4	8月28日	金	13:30～15:30	せら文化センター パストラルホール	健幸運動講座 (椅子を使った優しいヨガ)	・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2日	水	13:30～15:00	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:音楽療法) ※事前申込みが必要です。	・飲み物	MUSIC POWER for ALL 音楽療法士 狩谷 美穂 さん
6	10月16日	金	13:30～15:30	せら文化センター パストラルホール	健幸運動講座 (体力測定・ウォーキングで元気に) ※事前申込みが必要です。	・飲み物 ・タオル	健康運動トレーナー 青原 徹 さん
7	11月18日	水	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 (運動で伸ばそう健康寿命)	・飲み物 ・タオル	健康運動指導士 長尾 香織 さん
8	12月2日	水	13:30～15:30	せら文化センター 小ホール	心の健幸づくり講演会 (テーマ:メンタルヘルス)	・飲み物	認知行動療法カウンセリングセンター 公認心理師・臨床心理士 岡村 優希 さん
9	1月28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 (音楽に合わせて楽しく体を動かそう)	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット(お持ちの方)	フィットネスインストラクター 佐々木 淳子 さん
10	2月12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15日	月	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 (椅子に座って行う健康体操)	・飲み物 ・タオル	(有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 田中 好行 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