



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座	健康講座
	13(土) キレイな生活習慣 アンガーマネジメント	11(土) 第4期がん対策推進基本計画および福井県の計画	15(土) 健康診断の正しい受け方	13(土) 私たちの命を守るワクチン	10(土) 肥満と肥満症に効く新薬登場	14(土) 遺伝子診断にどう向き合うか？	12(土) 乳がんの診断と治療の進歩	16(土) 効果的な糖尿病の食事療法を考える	14(土) 誤嚥性肺炎の予防 咽喉のトレーニング	11(土) 要介護にならないためのフレイル予防	8(土) 胃がん予防の新常識	8(土) 大腸がんで命を落とさないために知っておくべきこと
講座・教室名		こころとからだの健康講座				こころとからだの健康講座	こころとからだの健康講座					
		26(日) からだ・姿勢を整える ストレッチ&新緑ウォーキング				22(日) 青空ヨガ&健康ウォーキング	27(日) ビギナーズエアロ&紅葉ウォーキング					
			栄養教室ヘルシー編	栄養教室クッキング編			栄養教室ヘルシー編		栄養教室ヘルシー編	栄養教室伝承料理編		
			15(土) 世界の豆料理	28(日) おやこサマーキッチン			12(土) グルテンフリーなそば粉を使ったレシピ		14(土) 我慢しないクリスマスヘルシーメニュー	11(土) みそ作り	26(日) みそ作り	
								健康力アップ教室				
								24(日) 動脈硬化(予定)				
	募集開始が近づきましたらホームページをご覧ください											
												きらめく女性の健康応援DAY 2(日)予定