

令和7年度 地域健康セミナー

ブロック名	開催日	場 所	演題および講師名
東南部	12月6日(土) 13:30～15:00	保健センター	笑い」ヨガってなあに？ ～心と身体が元気になる体操
			古畑 希代 氏
東部	11月22日(土) 10:00～11:15	保健センター	ヨガで心も体もリフレッシュ
			ヨガインストラクター 吉村 智恵子 氏
中部	11月8日(土) 13:30～15:00	ステラホール	楽しく体づくりをし10年後の健幸を
			理学療法士 関口 憲治 氏
西部	11月16日(日) 10:00～11:30	市民交流センター 第4・5会議室	薬とサプリメントについて
			小諸北佐久薬剤師会 美里薬局 今井 諒 氏
三岡	2月28日(土) 13:30～15:00	森山公民館	楽しく！簡単！5歳若返り体操
			理学療法士 関口 憲治 氏
北大井			
南大井	11月8日(土) 13:30～15:00	和田農村 研修センター	その痛み和らげるのはどこ？
			佐久東洋医学研究所 鍼灸師 小山鍊太郎 氏
大里 西小諸	11月22日(土) 15:00～16:30	諸公民館	痛みを和らげるツボの話
			佐久東洋医学研究所 鍼灸師 小山鍊太郎 氏
川辺	11月29日(土) 13:30～15:00	久保公民館	その痛み和らげるツボはどこ？
			佐久東洋医学研究所 鍼灸師 小山鍊太郎 氏