

令和7年度 健康力レッジ 年間学習プログラム

2025/5/27 現在

回	月	日	曜日	時間	主な内容	講師	備考	担当班
1	5	23	金	10:00 ～ 12:00	<開講式> 自己紹介・オリエンテーション 役員選出・年間学習計画立案	無	集会室	昨年度役員
2	6	27	金	10:00 ～ 12:00	健康相談会 ・らづボディ ・骨ウエーブ ・ベジミル等測定	健康推進課	集会室	今年度役員
	7				なし			
3	8	22	金	10:00 ～ 12:00	栄養講座 腸の健康	ヤクルト株式会社	集会室	A
4	9	26	金	10:00 ～ 12:00	いきいき血管講座	明治安田生命	集会室	B
	10				なし			
5	11	28	金	終日	移動教室① (方面未定)	ウォーキング的な 雨天時変更も	生涯学習バス	C
6	12	19	金	10:00 ～ 12:00	みんなで歌おう ※事前にリクエスト集めます	講師・演奏 MOMO's	集会室	A
7	1	23	金	終日	移動教室② (方面未定)	屋内メイン	生涯学習バス	B
8	2	27	金	10:00 ～ 12:00	ボッチャ体験等 軽運動	斎藤昭平氏	集会室	C
9	3	27	金	10:00 ～ 12:00	<閉講式> ・1年間の反省	無	集会室	今年度役員