

浦和区健康まつり2017

～健康で共に支えあうまちづくりのために～

講座時間表

	③ さいたま市国民健康保険課 第14集会室	⑥ 埼玉ヤクルト販売株式会社 第10・11集会室	⑬ 浦和区シニアサポートセンター 第1・2集会室	⑳ さいたま市地区助産師会 第13集会室	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	ストレッチ指導 「姿勢で変わるあなたの生活！」				11:00
11:30	医師講座 「自分のカラダ、知ってますか？」		認知症サポーターになりませんか？	沐浴実演	11:30
12:00		おなかとお肌のセミナー			12:00
12:30					12:30
13:00	ストレッチ指導 「姿勢で変わるあなたの生活！」				13:00
13:30	医師講座 「自分のカラダ、知ってますか？」		認知症サポーターになりませんか？		13:30
14:00	ストレッチ指導 「姿勢で変わるあなたの生活！」	おなかとお肌のセミナー		いのちのはなし	14:00
14:30	医師講座 「自分のカラダ、知ってますか？」				14:30
15:00					15:00