

健康大学

健康寿命を延ばすための「体力づくり」と「学び」を始めましょう！

- ◆ 対象者 ◆ 川崎市在住の方
- ◆ 講座一覧 ◆

貯筋(ちよきん)専攻

自分の体で鍛える!! 「ヨガ」

※ マット使用。各自お持ちください。

5/7・6/11・7/9・8/6・9/10・10/8
11/12・12/10・1/14・2/18・3/11 各木曜日
*開催日程は、変更になる場合があります。

会場: セレサホール飛翔

(振り分けはJAに一任ください)

椅子に座って道具要らずの筋トレ 「座・ヨガ」

日程: 調整中

会場: 高津支店・中原支店・生田支店

※ 各会場 1回開催予定

手・指の筋力強化&脳トレ! 体力アップ教室「ニギニギコース」

9/16(水)

会場: 本店 セレサホール飛翔

感染症拡大防止のため
令和2年度はすべて開催中止

災害に備える 減災セミナー 災害時の医療と備え

6/18(木)

会場: 本店 セレサホール飛翔

車いすの
ベットの移乗

日程: 調整中(8月予定)

会場: 基本編 1会場 詳細
応用編 3会場 調整中

会場: 本店

AEDの使い方を学ぼう!

普通救命講習

日程: 調整中(11月予定)

会場: 本店 セレサホール飛翔

「認知症」という病を知る

認知症サポーター養成講座

日程: 調整中(12月予定)

会場: 本店 セレサホール飛翔

知っておきたい薬の話

日程: 令和3年 2/25(木)

会場: 本店 セレサホール飛翔

タッピングタッチ

日程: 調整中(3月予定)

会場: 本店 セレサホール飛翔

現在 詳細検討中!

フードセミナー 調理実習

日程: 調整中 (年3回予定)

会場: 調整中