

運動講習会

身体活動・運動の推進のために、長野市保健所や保健センターにおいて、各種の運動講習会を実施します。
 申込み：下表の申込開始日以降に 健康課健康づくり担当（☎226-9961）へお電話ください。
 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

講座	会場	開催日	申込開始日	会場	開催日	申込開始日	会場	開催日	申込開始日
血糖値を下げる運動講座	東部保健センター	11月24日(木)	11月9日	長野市保健所	5月27日(金)	5月9日	真島保健センター	12月2日(金)	11月9日
		1月25日(水)	1月10日		7月20日(水)	7月8日		2月21日(火)	2月8日
		2月10日(金)	1月10日		9月21日(水)	9月9日	松代保健センター	1月20日(金)	1月10日
	犀南保健センター	12月1日(木)	11月9日	三陽保健センター	10月7日(金)	9月9日	若穂保健ステーション	2月3日(金)	1月10日
		2月16日(木)	2月8日		1月23日(月)	1月10日	西部保健センター	1月16日(月)	1月10日
	膝痛予防講座	犀南保健センター	7月27日(水)	7月8日	西部保健センター	9月22日(木)	9月9日	真島保健センター	11月15日(火)
吉田保健センター		7月28日(木)	7月8日	北部保健センター	10月17日(月)	10月11日	松代保健センター	12月7日(水)	11月9日
三陽保健センター		9月12日(月)	8月9日	東部保健センター	10月20日(木)	10月11日	長野市保健所	11月25日(金)	10月11日
肩こり改善・血管しなやか運動講座	長野市保健所	5月25日(水)	5月9日	長野市保健所	6月23日(木)	6月9日		12月20日(火)	12月8日
							吉田保健センター	8月29日(月)	8月9日
腰痛予防講座	犀南保健センター	10月6日(木)	9月9日	東部保健センター	11月7日(月)	10月11日	真島保健センター	1月27日(金)	1月10日
	松代保健センター	10月12日(水)	9月9日	西部保健センター	12月6日(火)	11月9日	長野市保健所	11月25日(金)	11月9日
	運動習慣と筋肉が身につく講座	長野市保健所	9月27日(火)	9月9日	長野市保健所	10月5日(水)		9月9日	12月21日(水)
筋肉・関節(ロコモ)講座	長野市保健所	5月11日(水)	4月8日	長野市保健所	7月21日(木)	7月8日	長野市保健所	9月27日(火)	9月9日
あなたに効果のある運動を紹介する講座	北部保健センター	8月22日(月)	8月9日	北部保健センター	11月22日(火)	11月9日	北部保健センター	2月9日(木)	1月10日
ラジオ体操・みんなの体操講座				長野市保健所	6月24日(金)	6月9日	長野市保健所	7月21日(木)	7月8日
効果的なウォーキング講座				松代保健センター	11月16日(水)	申込不要 8:40集合	かがやきひろば豊野	2月1日(水)	1月10日