

令和7年度 光市健康カレンダー

「自分の健康は自分で守る」ことを基本に健康づくりに取り組みましょう!

令和7年3月現在

行 事 ・ 受付時間 ※要予約	場 所	令和 7 (2025) 年										令和8(2026) 年			対 象(光市民) ・ 内 容など	
		4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月			
健康相談 9:00～11:00	あいぱーく光 (水曜日)	16	28	18	30	20	24	22	26	17	21	25	18	●保健師による健康相談 健康に関すること(ご自身やご家族 の健康管理、生活習慣の改善等) ●持参物 ・健診の結果等相談に必要なもの ・健康手帳(お持ちの方)	電話による相談も 随時受け付けてい ます。 また、左記以外の 日程、オンラインで の相談も調整可 能です。事前にお 問い合わせくださ い。	
こころのホッと相談 13:30～15:30	あいぱーく光 (水曜日)	16	28	18	30	20	24	22	26	17	21	25	18	●保健師等による心の健康相談		
食育相談 9:00～11:00 13:30～15:30	あいぱーく光 (火曜日)	22	27	24	22	19	16	14	25	23	27	24	17	●管理栄養士による 栄養・食生活相談 ●持参物:健診結果や食事内容メモ (お持ちの方) ～毎月19日は「食育の日」～		
歯の健康相談 10:00～11:00 13:30～14:30	あいぱーく光 (火曜日)	22	27	24	22	19	16	14	25	23	27	24	17	●歯科衛生士による 歯と歯ぐきの健康相談 歯科相談		

※記載の相談は無料です。お気軽にご利用ください。

※やむをえず日程等を変更する場合があるため、ホームページや市広報等でご確認ください。

問い合わせ(予約・申込)

平日(土日祝・年末年始を除く) 8:30~17:15

光市 健康増進課 ☎0833-74-3007