

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて
スタンプラリー
対象事業です

「健康日本21いちのみや計画」は、健康寿命の延伸をめざし、生涯を通じた健康づくりを推進するため、市民一人ひとりの健康に対する意識向上と健康づくりの取り組みをサポートするための計画です。市民の皆様楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養、歯の健康などをテーマに講座を開催していきます。これから健康づくりを始めようと思っている方、ぜひご参加ください。

※すべて1回のみ講座です。

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	講師
4月17日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～大江川を歩こう(約3km)～ ※定員30名 先着順(定員になり次第しめきり)	保健師
5月20日(月)	尾西庁舎東館5階 (申し込み:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 午後1時	調理実習 バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～ ※定員24名 先着順(定員になり次第しめきり)	管理栄養士
5月22日(水)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	身に付けよう運動習慣 ※定員30名 先着順(定員になり次第しめきり)	健康づくり リーダー

【受付時間】4月17日(水)は午後1時45分～2時
5月20日(月)・5月22日(水)は午前9時40分～10時

【持ち物】健康手帳

*ウォーキング:雨天決行です。タオル・お茶・天候により雨具をお持ちください。
ウォーキングのできる服装・靴でお越しください。

*調理実習:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきんをお持ちください。託児はありません。

*身に付けよう運動習慣:バスタオル、タオル、お茶、室内靴をお持ちください。
運動できる服装でお越しください。

【予約制】3月1日(金)から申し込みを受け付けます。



栄養教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月4日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	食事で予防改善しよう! コレステロール・中性脂肪	20名	管理栄養士
4月25日(木)	北保健センター ☎86-1611				
5月29日(水)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎63-4833				

【受付時間】午前9時15分～9時30分

【持ち物】健康手帳

【予約制】3月1日(金)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

健康づくりスタンプラリーに参加しませんか!

対象となる講座・教室・健診

いきいき健康づくり講座 メタボリック予防講座 栄養教室
食生活改善推進員養成講座 健康づくりサポーター養成講座
女性のための健康診査・節目骨検診・節目歯周疾患検診
特定保健指導・禁煙個別サポート など

スタンプラリーの用紙は、
健康ひろば5月1日発行号
に掲載します。

