

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて
スタンラリー
対象事業です

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、歯などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

※すべて1回のみ講座です。

メタボリック予防教室

簡単にできる運動と肥満を防ぐ食事の調理実習が体験できる充実した内容の教室です。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月22日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前9時～ 午後1時	生活習慣を振り返り、運動や食生活の改善方法について楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士 健康づくり リーダー 保健師
3月11日(月)	西保健センター ☎63-4833				
3月19日(火)	中保健センター ☎72-1121				

【受付時間】午前8時40分～9時

【持ち物】健康手帳、実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚
北保健センターについては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】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。*託児はありません。

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
2月8日(金)	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30名 先着順(定員になり次第しめきり)	管理栄養士
3月21日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～奥村井筋緑道を歩こう(約3km)～ ※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】・2月8日(金)は午前9時40分～10時 ・3月21日(木)は午後1時45分～2時

【持ち物】健康手帳

*2月8日(金)は「実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚」をお持ちください。

*3月21日(木)は雨天決行です。「タオル、お茶、天候により雨具」をお持ちください。

【予約制】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。*託児はありません。

栄養教室

～肥満・高血糖を食事で予防改善しよう!～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月15日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	肥満や血糖値が気になっている方、食事で上手にコントロールするコツを、クイズやカードバイキングを交えて楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
2月28日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月12日(火)	西保健センター ☎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】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

禁煙個別サポート

保健師が、希望者の方に一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートします。申し込みは各保健センターで受付中。

禁煙

