

☆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

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。

メタボリック予防講座

～知る・食べる・動く
あなたの生活習慣改善大作戦！～

※この講座は3回のコースです。

回	とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
1	9月4日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～4時	医師による講話	30名	医師
2	9月20日(金)		午前9時30分～ 午後1時	栄養の話と調理実習		管理栄養士
3	9月27日(金)		午前9時30分～ 11時30分	運動の話と実技		健康づくり リーダー

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

*第2回の「調理実習」は、調理実習費350円が必要。エプロン、三角巾、ふきんをお持ちください。

*第3回の「運動の話と実技」は、バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 7月1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)

いきいき健康づくり講座

※1回だけの講座です。

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
8月27日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	大腸がんにご注意!	30名	医師
9月6日(金)	西保健センター (尾西庁舎東館6階) ☎63-4833		身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー
9月24日(火)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺 疾患)を知っていますか?		医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

*「身に付けよう運動習慣」は、バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 7月1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)

栄養教室

～肥満・高血糖を食事で予防・改善しよう～



※1回だけの講座です。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月28日(水)	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 カードバイキングで楽しく学 びましょう。	20名	管理栄養士
8月30日(金)	北保健センター ☎86-1611				
9月26日(木)	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】 7月1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、ご希望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へ。

