

☆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。

※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
6月20日(木)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	ご存知ですか?いろいろなうつ病 ～気持ちをおだやかに過ごすために～	医師
7月11日(木)	中保健センター ☎72-1121		今が大切!長寿の秘訣はお口から	歯科医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 5月2日(木)から申し込みを受け付けます。

栄養教室

～高血圧を食事で予防・改善しよう～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月14日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前9時30分～ 11時30分	血圧が高めで気になっている方、食事で気をつける方法を、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
6月27日(木)	中保健センター ☎72-1121				
7月25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】 5月2日(木)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、随時各保健センターで受け付けています。



健康づくりスタンプラリーに参加しよう!

スタンプラリーの用紙は、13・14ページに掲載してあります。切り取って活用してください。



対象となる講座・教室・健診

いきいき健康づくり講座
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
栄養教室・メタボリック予防講座
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