

# ☆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回だけの講座です。

## 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	定員	講師
12月10日(火)	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～	30名	保健師
平成26年 1月20日(月)	中保健センター ☎72-1121	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～	24名	管理栄養士

【受付時間】 12月10日(火)は午後1時45分～2時  
1月20日(月)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。

【予約制】11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)

## 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
12月6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
12月10日(火)	中保健センター ☎72-1121				
平成26年 1月16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】11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)

## 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!

対象となる講座・教室・健診 (スタンプラリー用紙は、9月1日発行の健康ひろばに掲載しました。)



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

※9月1日発行の健康ひろば10ページのスタンプラリー用紙の中で、「健康づくりサポーター養成講座」の実施回数に誤りがありました。正しくは全7回です。お詫びして訂正します。