

平成25年度一宮市健康づくりスタンプラリー

第2弾

健診や講座に参加して、たくさん「いちみん」のスタンプを集めましょう。
スタンプが5個・10個・15個・20個集まったら保健センターにお越しください。



健康日本21いちのみや計画推進講座 いきいき健康づくり講座(後期)



対象は一宮市民です。教室ごとに定員があり、予約が必要です。開催場所の保健センターへお申し込みください。
日時・講座内容等が変更になる場合がありますので、「健康ひろば」でご確認ください。

と き	ところ	テ ー マ	申し込み掲載号	スタンプ
10月 1日(火) 午後2時～3時30分	北保健センター	膝痛と上手に付き合う	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
10月 9日(水) 午後2時～3時30分	西保健センター	色の見えかたと目の病気		
11月18日(月) 午後2時～3時30分	中保健センター	身に付けよう運動習慣		
12月10日(火) 午後2時～3時30分	北保健センター	ウォーキング ～奥村井筋緑道を歩こう～	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	
平成26年 1月20日(月) 午前10時～午後1時	中保健センター	バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～ 調理実習		
2月25日(火) 午後2時～3時30分	西保健センター	ウォーキング ～尾西緑道を歩こう～	健康ひろば 2月・3月号 (1月1日発行)	
3月24日(月) 午前10時～午後1時	北保健センター	バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～ 調理実習		

9月から
はじまります!

お友達紹介キャンペーン

いきいき健康づくり講座でお渡りする“お友達紹介チケット”を利用して、参加したことがない方をお誘いください。紹介した方もされた方もスタンプがもう1つもらえます。詳しくはいきいき健康づくり講座で説明します。

スタンプ			



※スタンプラリーの景品引き換え期限は平成26年3月末です。

食生活改善推進員養成講座

食べることは健康づくりの第1歩です。全6回の講座で食に関する知識と技術を学びます。講座修了後はボランティア活動をお願いします。

と き	ところ	申し込み掲載号	スタンプ
平成25年10月～平成26年2月まで 全6回通してご参加ください。 詳しくは本誌8ページをご覧ください。	西保健センター	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	

健康づくりサポーター養成講座

「健康日本21いちのみや計画」の推進のため健康づくりに関する教室やウォーキング大会の企画など健康づくり活動について学びます。

講座修了後はボランティア活動をお願いします。

と き	ところ	申し込み掲載号	スタンプ
平成26年1月～3月まで全5回通して ご参加ください。	北保健センター	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	

メタボリック予防講座

健康的な生活習慣の積み重ねがメタボリックシンドローム予防につながります。自分の今の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んでいきます。

医師の話や簡単にできる運動、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	申し込み掲載号	スタンプ
9月 4日(水)・20日(金)・27日(金)	中保健センター	健康ひろば 8月・9月号 (7月1日発行)	
10月10日(木)・24日(木)・31日(木)	北保健センター	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
11月 7日(木)・15日(金)・22日(金)	西保健センター		

栄養教室（後期）

と き	ところ	時 間	テーマ	申し込み掲載号	スタンプ
10月28日(月)	北保健センター	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	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
10月29日(火)	中保健センター				
11月20日(水)	西保健センター				
12月 6日(金)	北保健センター	午前9時30分～ 11時30分	高血圧を食事で予防改善しよう	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	
12月10日(火)	中保健センター				
平成26年 1月16日(木)	西保健センター				
2月21日(金)	中保健センター	午前9時30分～ 11時30分	肥満・高血糖を食事で 予防改善しよう	健康ひろば 2月・3月号 (1月1日発行)	
2月27日(木)	北保健センター				
3月13日(木)	西保健センター				