

# ☆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	10月10日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～4時	医師による講話	30名	医師
2	10月24日(木)		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	10月31日(木)		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
1	11月7日(木)	西保健センター ☎63-4833	午後2時～4時	医師による講話	30名	医師
2	11月15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	11月22日(金)		午後2時～4時	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。運動できる服装でお越しください。北保健センターは室内靴が必要です。

【予約制】 9月3日(火)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
10月1日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	膝痛と上手につき合う	30名	医師
10月9日(水)	西保健センター ☎63-4833		色の見えかたと目の病気		医師
11月18日(月)	中保健センター ☎72-1121		身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー

【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】 9月3日(火)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

～食事で予防改善しよう！  
コレステロール・中性脂肪～



※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
10月28日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前9時30分～ 11時30分	コレステロール・中性脂肪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
10月29日(火)	中保健センター ☎72-1121				
11月20日(水)	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】 9月3日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)