

☆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	定員	講師
4月 9日(水)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	ウォーキング ～大江川を歩こう(約3km)～	30名	保健師
5月19日(月)	尾西庁舎東館5階 (申し込み:西保健センター) ☎63-4833	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
5月22日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	身に付けよう運動習慣	30名	健康づくり リーダー

【受付時間】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。

*身につけよう運動習慣: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】3月3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

～食事で予防改善しよう!
コレステロール・中性脂肪～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月21日(月)	中保健センター ☎72-1121	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
4月24日(木)	北保健センター ☎86-1611				
5月 8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】3月3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)

健康づくりスタンプラリーに参加しませんか!

対象となる講座・教室・健診

いきいき健康づくり講座・メタボリック予防を知る教室・女子
力アップ教室・栄養教室・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・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



スタンプラリーの用紙は、
健康ひろば5月1日発行号
に掲載します。