

# ☆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回のみの教室です。

## 健康投資で女子力アップ教室

～キレイにいいききと輝くために～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月5日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による話</li> <li>・運動の実技</li> <li>・リラックス体験</li> </ul> (託児あり)	30名	保健師 健康づくり リーダー
9月19日(金)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833				
9月30日(火)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】30代・40代の女性

【受付時間】午前9時15分～9時30分

【持ち物】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。  
北保健センターは室内靴が必要です。

【託児】定員10名(1歳以上の未就園児)

【予約制】7月1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

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
8月21日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	知っておきたい 胃がんの話	30名	医師
9月10日(水)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー
9月25日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	意外と身近なCOPD (慢性閉塞性肺疾患)		医師

【受付時間】開始時間の15分前より

【持ち物】健康手帳

\*身に付けよう運動習慣:バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】7月1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

～肥満・高血糖を食事で予防・改善しよう～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月25日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前9時30分～ 11時30分	肥満や血糖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
8月29日(金)	中保健センター ☎72-1121				
9月30日(火)	西保健センター (尾西庁舎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】7月1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)

禁煙

## 禁煙個別サポート

保健師が、ご希望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へ。

