

平成26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個集まったら景品をお渡しします。



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23日(木) 午後2時～3時30分	中保健センター	Dr. 研ちゃんの学校では教えてくれない白内障 &身近な目の話～目がかすむあなたへ～	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
10月30日(木) 午後2時～3時30分	西保健センター	膝痛を解消していきいき人生		
11月 5日(水) 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～		
11月 7日(金) 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		
12月 9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27年 1月16日(金) 午後2時～3時30分	西保健センター	身に付けよう運動習慣		
2月 4日(水) 午後2時～3時30分	中保健センター	膝痛を解消していきいき人生	健康ひろば 2月・3月号 (1月1日発行)	
3月 9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		

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しする“お友達紹介チケット”を利用して、参加したことのない方をお誘いください。紹介した方・された方にスタンプがもう1個もらえます。

スタンプ

40歳からのメタボリック予防を知る教室

メタボリックシンドロームの予防のための健康的な生活習慣について学びます。

とき	ところ	時間	内容	申し込み掲載号	スタンプ
10月 8日(水)	中保健センター	午後1時30分～ 4時	<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームとは 運動の話と実技 	健康ひろば10月・11月号 (9月1日発行)	
12月 9日(火)	西保健センター			健康ひろば12月・1月号 (11月1日発行)	
平成27年 2月24日(火)	北保健センター			健康ひろば2月・3月号 (1月1日発行)	

特定保健指導

メタボリックシンドローム脱出のために、あなたに合った生活習慣改善のアドバイスをします。

<p>一宮市の特定健康診査を受診した結果、一定の基準に当てはまる方が対象となります。 詳しくは、受診した医療機関での結果説明時にお渡しするパンフレットをご覧ください。 ※特定保健指導を受けられた方は、指導を受けたことがわかるものを保健センターにお持ちください。</p>	スタンプ
--	------

栄養教室(後期)

とき	ところ	時間	内容	申し込み掲載号	スタンプ
10月 3日(金)	中保健センター	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27日(月)	北保健センター				
11月17日(月)	西保健センター				
12月 1日(月)	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 9日(火)	中保健センター				
平成27年 1月26日(月)	西保健センター				
2月16日(月)	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26日(木)	北保健センター				
3月26日(木)	西保健センター				

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一歩です。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26年10月～平成27年2月まで全6回通してご参加ください。 詳しくは本誌16ページをご覧ください。	北保健センター	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27年1月～3月まで全7回通してご参加ください。	西保健センター	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	

- ※スタンプラリーの景品引き換え期限は平成27年3月末です。
- ※健康診査関係のスタンプは、健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)に掲載の第1弾スタンプラリー用紙を使って集めてください。

