

☆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。

40歳からのメタボリック予防を知る教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
10月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後1時30分～ 4時	・メタボリックシンドロームとは ・運動の話と実技	30名	保健師 健康づくりリーダー

【受付時間】 午後1時15分～1時30分

【持ち物】 健康手帳、特定健康診査結果通知表、バスタオル、タオル、お茶、運動のできる服装

【予約制】 9月1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)

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
10月23日(木)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	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～	30名	医師
10月30日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		膝痛を解消して いきいき人生		医師
11月 5日(水)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		ウォーキング ～尾西緑道を歩こう～		保健師
11月 7日(金)	中保健センター ☎72-1121	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

【受付時間】 開始時間の15分前より

【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。

【予約制】 9月1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
10月 3日(金)	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
10月27日(月)	北保健センター ☎86-1611				
11月17日(月)	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】 9月1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)

禁煙

個別禁煙サポート

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。

