

## 健康日本21いちのみや計画推進講座



運動や栄養などを楽しく学べる講座です。「健康日本21いちのみや計画」の7分野を中心に行います。  
※予約が必要です。

教室・講座名	ところ	回数	内容	担当
いきいき健康づくり講座	保健センター	年間 8回	生活習慣病、関節痛、目の健康、心の健康、歯の健康などについて	医師 歯科医師 他
すっきり!運動教室	保健センター	年間 9回	ウォーキングや運動の実技 メタボやロコモを予防するための健康の話	保健師 健康づくりリーダー
からだにやさしい栄養教室	保健センター	年間21回	「脂質異常」「高血圧」「肥満・高血糖」の予防・改善を目的とした食事の話、調理実習	管理栄養士
健康投資で女子力アップ教室	保健センター	年間 3回	30代・40代の女性向けの生活習慣病予防の話、運動とリラクゼーションの実技(託児あり)	保健師 管理栄養士 健康づくりリーダー
禁煙個別サポート	保健センター	随 時	希望者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。	保健師

### 健康相談

医師・保健師などが、専門的な立場で相談に応じます。

ところ	と き	内 容	担 当
保健センター	毎週月～金曜日(祝日・休日を除く) 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時	乳幼児から高齢者までを対象に、育児相談、生活習慣病の予防、食事、生活についての相談など、健康に関することの相談に応じます。	保健師 他
公民館(出張所)	毎月1回 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時		
尾西南部公民館	毎月1回 午前9時30分～11時30分		
としよりの家 老人福祉センター 老人いこいの家	毎月1回 午後1時30分～3時	40歳以上の方を対象に、生活習慣病や健康管理についての相談に応じます。	医師 看護師

※保健師・栄養士による電話相談は随時行っています。

### 食生活改善推進員養成講座

健康づくり、生活習慣病予防のために食習慣・生活習慣を見直し、自分・家族・地域へと視野を広く持つて、健康づくりを推進していただく方の講座です。全6回コース、中保健センターで開催します。

### 健康づくりサポーター養成講座

地域で健康づくりに関する教室を企画するなど、「健康日本21いちのみや計画」の推進の担い手として健康づくり活動に取り組んでいただく方の講座です。全6回コース、中保健センターで開催します。

## 平成27年度 第1回健康づくりウォーキング大会開催

～起地区・名所旧跡木曾川緑地巡り～

<b>日 時</b>	5月24日(日)午前9時(雨天決行)	<b>集合場所</b>	尾西プール駐車場(富田字砂原2119)
<b>コ ー ス</b>	約6km	<b>申し込み</b>	当日直接集合場所で受け付け
<b>主 催</b>	一宮市健康づくりサポーター協議会	<b>参加費</b>	無料
<b>問い合わせ</b>	加納まで ☎44-0280(9:00～18:00)		

\*平成27年度はウォーキング大会を4回開催します。  
\*全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。(以降は9月、11月、3月を予定しています。)