

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて
健康マイレージ
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。

すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月27日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	奥井筋緑道ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター
5月13日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	運動の実技 ～サヨナラ内臓脂肪～	30名	保健師 健康づくり リーダー

【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。

*サヨナラ内臓脂肪: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。

【予約制】 3月2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)



からだにやさしい栄養教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月 2日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	「食事で予防改善しよう! コレステロール・中性脂肪編」 コレステロール・中性脂肪が気 になっている方、食事ですぐに予 防するコツを、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 9日(木)	北保健センター ☎86-1611				
5月25日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833				
5月18日(月)	尾西庁舎5階 (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 午後 1時	調理実習(バランス食)	30名	管理栄養士

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 健康手帳

*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】 3月2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)

健康マイレージ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・すっきり!運動教室・からだにやさしい栄養教室・女子力アップ教室・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・がん検診・特定健康診査・特定保健指導・禁煙個別サポート など

健康マイレージ
スタンプラリーについての詳細は、
決まり次第ホームページ等で
お知らせします。

