

# ☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて  
いちのみや  
健康マイレージ  
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。

## 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31日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	よくわかる肝機能ナビ ～お酒の上手な付き合い方～	30名	医師
9月2日(水)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺疾患)を 知っていますか?		
9月17日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		つらい肩こり・肩の痛みに サヨナラしましょう		

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 7月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 健康投資で女子力アップ教室

～キレイにいきいきと輝くために～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月16日(水) 10月21日(水)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	2日間コースです。  ・保健師による健康の話 ・管理栄養士による栄養の話 ・健康づくりリーダーによる 運動の実技  (託児があります。)	30名	保健師 管理栄養士 健康づくり リーダー
9月18日(金) 10月16日(金)	中保健センター ☎72-1121				
9月24日(木) 10月22日(木)	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45分～10時

【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(水)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
8月7日(金)	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! 肥満・高血糖編」	20名	管理栄養士
8月21日(金)	北保健センター ☎86-1611		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。		
9月29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45分～10時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 7月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)