

# ☆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

市民の皆さんに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。

## 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29日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	目の若さを保ちましょう	30名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 9月1日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 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
10月26日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11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
11月19日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	尾西緑道ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

\*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。運動のできる服装でお越しください。

\*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。

【予約制】 9月1日(火)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
10月8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」 コレステロールや中性脂肪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30日(金)	北保健センター ☎86-1611				
11月16日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833				
11月9日(月)	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

【予約制】 9月1日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 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。

