

# ☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

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。

すべて  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

## 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
12月22日(火)	北保健センター ☎ 86-1611	午後2時～ 3時30分	腰痛に効く話 ～治療の現場から～	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】 11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)

## 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
12月 8日(火)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎ 63-4833	午後2時～ 3時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	30名	保健師 健康づくり リーダー
平成28年 1月13日(水)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時～ 11時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	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、バスタオル、タオル、お茶 \*運動のできる服装、靴でお越しくください。

【予約制】 11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
12月 4日(金)	北保健センター ☎ 86-1611	午前10時～ 11時30分	「食事で予防改善しよう! 高血圧編」  血圧が高めで気になっている方、食事で気をつける方法を、クイズやカードパイキングを交えて楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
12月10日(木)	中保健センター ☎ 72-1121				
平成28年 1月25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45分～10時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 11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)

## 禁煙個別サポート

保健師が、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、3か月で禁煙成功をめざします。申し込みは、各保健センターで随時受け付けています。

### 禁煙個別サポートスケジュール

- ①申し込み後、初回面接。尿中ニコチン濃度検査・呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。 ⇒ 禁煙開始!
- ②1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。 ⇒ 禁煙成功!

