

☆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
2月10日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	「なめらか膝」を保つために ～膝を思いやる日常生活～	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】 1月5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
2月9日(火)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833	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
3月22日(火)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	大江川ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 午後1時45分～2時

【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、靴でお越しください。

*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】 1月5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
2月4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! 肥満・高血糖編」 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。	20名	管理栄養士
2月26日(金)	北保健センター ☎86-1611				
3月24日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833				
3月4日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 午後1時	調理実習 (バランス食)	24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(2～3枚)をお持ちください。
託児はありません。

【予約制】 1月5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)