

# ☆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  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

## 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
8月23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
9月29日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～		

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳、バスタオルまたはヨガマット、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

\*サヨナラ内臓脂肪:運動のできる服装、靴でお越しください。

\*筋力アップ・ロコモ予防:運動のできる服装でお越しください。室内靴をお持ちください。

【予約制】 7月1日(金)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～  
※2日間コースです。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月16日(金) 10月21日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による健康の話</li> <li>・管理栄養士による栄養の話</li> <li>・健康づくりリーダーによる運動の実技</li> </ul> (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21日(水) 10月25日(火)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833				
9月23日(金) 10月27日(木)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】 20代・30代・40代の女性

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

運動のできる服装、靴でお越しください。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(金)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

※2日間コースです。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月19日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	管理栄養士がお勧めする バランス食	24名	管理栄養士
9月27日(火)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

\*調理実習:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚をお持ちください。託児はありません。

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