

☆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

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31日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	知っておきたい目の病気 ～健康な目を守るためにできること～	30名	医師
11月9日(水)	中保健センター ☎72-1121		「沈黙の臓器」 肝臓に耳を傾けよう!	30名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2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)

【予約制】 9月1日(木)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12日(水)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	大江川ウォーキング (初級コース・歩行時間45分)	30名	保健師 健康づくり サポーター
11月17日(木)	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	健康講話と運動実技 ～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、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

※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。

※ロコモ予防:バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、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。

【予約制】 9月1日(木)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
10月17日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	骨密度が気になる方への カルシウム食	30名	管理栄養士
11月29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(2～3枚)をお持ちください。

託児はありません。

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