

# ☆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
2月23日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	気になる大腸がん ～こんな症状には要注意～	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チャレンジシート（お持ちの方）

【予約制】 1月5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
2月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121	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
3月14日(火)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		初めてのウォーキング (初心者コース・歩行時間 45分)	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、いちのみや健康マイレージチャレンジシート（お持ちの方）

※2月 8日：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。

※3月14日：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（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
2月 9日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	その症状は鉄分不足かも? 貧血改善ですっきり	24名	管理栄養士
3月24日(金)		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チャレンジシート（お持ちの方）

※3月24日：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（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）