

☆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 |
|----------|---------------------|------------------|----------------------------|-----|----------------------|
| 4月27日(木) | 北保健センター ☎86-1611 | 午前10時～ 11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 |
| 5月30日(火) | 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 ～サヨナラ内臓脂肪～ | 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チャレンジシート(お持ちの方)、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。北保健センターは室内靴が必要です。

【予約制】 3月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申込みください。



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 |
|----------|---------------------------------|------------------|------------------|-----|-------|
| 4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 | 管理栄養士がお勧めするバランス食 | 24名 | 管理栄養士 |
| 5月30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チャレンジシート(お持ちの方)
※5月30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】 3月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

平成29年
4月から

「母子健康手帳・母と子のしおり」の交付は すべて保健センターにて行います



「母子健康手帳・母と子のしおり」の交付については、保健センター、市民課、木曾川事務所窓口課、出張所で行っていましたが、平成29年4月からは、保健センターのみで交付することに変更します。これにより、すべての妊婦の方に保健師が妊娠、出産、育児に関する情報提供を行うとともに、相談に応じます。

| | | | |
|---------------|--|----------------------------------|--|
| 持参するもの | ・妊娠届出書(各産科医療機関に置いてあります。医師の証明を受けてください。) ・妊婦のマイナンバーカード又は通知カードと運転免許証等本人確認のできるもの。 | | |
| 交付場所 問い合わせ | 中保健センター：一宮市貴船町3丁目2番地 西保健センター：一宮市東五城字備前12番地 北保健センター：一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地 | ☎72-1121 ☎63-4833 ☎86-1611 | |
| 交付時間 | 平日(月～金曜日)午前9時から午後4時30分まで ※交付及び相談面接に約30分程度かかりますので、あらかじめご了承ください。 | | |

※事情により来所できない場合は、保健センターへお尋ねください。