

# ☆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
6月21日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	HbA1cが高いと言われたら ～糖尿病重症化予防のために～	50名	医師
7月 6日(木)	北保健センター ☎86-1611		歯からはじまる健康習慣	50名	歯科医師

【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】 5月1日(月)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
6月16日(金)	西保健センター ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	健康講話と運動実技 ～はじめてみよう ウォーキング～	30名	保健師 健康づくり リーダー
7月25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 ～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30分前より(教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。)

【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)

※6月16日:タオル、お茶をお持ちください。ウォーキングのできる服装、靴でお越しください。  
初心者向けです。屋外は歩きません。

※7月25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。

【予約制】 5月1日(月)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し込みください。



## 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
6月23日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	美味しく食べる減塩食	24名	管理栄養士
7月31日(月)		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)

※7月31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】 5月1日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)