

☆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
8月29日(火)	尾西庁舎1階講堂 (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	ストップ漏れるおしっこ ～快適な生活のために～	50名	医師
9月28日(木)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺疾患) を知ってますか?	50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[イベント参加版](お持ちの方)

【予約制】 7月3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
8月24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 ～サヨナラ内臓脂肪～	30名	保健師 健康づくり リーダー
9月26日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833			30名	保健師 健康づくり リーダー

【受付時間】 午前9時30分～10時(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[イベント参加版](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
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】 7月3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
8月18日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	その血糖値、知らないふりで いいですか?	24名	管理栄養士
9月29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[イベント参加版](お持ちの方)

*9月29日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)

託児はありません。

【予約制】 7月3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)