

# ☆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2日(月)	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	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～	50名	医師
11月14日(火)	北保健センター ☎86-1611		ひざ痛・腰痛と上手につき合う	50名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時 (10月2日の受付は講堂前で行います。)

【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】 9月1日(金)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 健康投資で女子カアアップ教室

～血液美人になるために～  
※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6日(金) 11月17日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	・保健師による健康の話 「若い時から血糖値のケアを!」 ・管理栄養士による栄養の話 ・健康づくりリーダーによる 運動の実技  (託児があります。)	30名	保健師 管理栄養士 健康づくり リーダー
10月16日(月) 11月20日(月)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				
10月13日(金) 11月24日(金)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】 18歳～49歳の女性

【受付時間】 午前9時45分～10時 (10月16日・11月20日の受付は大ホール前で行います。)

【持ち物】 ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、タオル、お茶、

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)

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。

\*託児を利用される方は、下記のものに名前を書いてひとつのカバンにまとめてお持ちください。

お茶・おむつ・着替え・バスタオル

【託児】 定員15名(1歳6か月児以上の未就園児)

【予約制】 9月1日(金)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23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	24名	管理栄養士
11月27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〔イベント参加版〕(お持ちの方)

\*11月27日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん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(金)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)