

# ☆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7日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	ストレスとところの病気 ～外来での現状～	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】 1月5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)



## 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26日(月)	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 ～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

【受付時間】 午後1時45分～2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。  
初心者向けです。屋外は歩きません。

【予約制】 1月5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)  
※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
2月9日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	うるつや肌とサビないからだ、 食事で作ります	24名	管理栄養士
3月22日(木)		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)  
\*3月22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】 1月5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)

## 禁煙個別サポート

希望者の方に、個別支援で一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートし、禁煙成功をめざします。  
申し込みは、各保健センターで随時受け付けています。

