

# ☆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

※同じ内容の教室は、1年度ひとり1回の参加に限らせていただきます。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月26日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	「筋力アップ・ロコモ予防」 健康講話と運動実技	30名	保健師 健康づくり リーダー
5月30日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	「サヨナラ内臓脂肪」 健康講話と運動実技	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。北センターは室内靴が必要です。

【予約制】 3月1日(木)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	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29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イベント参加版(お持ちの方)  
※5月29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(木)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

禁煙に取り組もうと思っても、一度失敗すると気持ちが折れてしまい、とうとう挫折。そんな経験はありませんか?

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。



タバコを吸っていない人の肺



タバコで汚れた肺

### 禁煙個別サポートスケジュール

- ①申し込み後、初回面接。尿中ニコチン濃度検査、呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。⇒禁煙開始!
- ②1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。⇒禁煙成功!

禁煙

