

健康づくりの教室・講座のご案内

健康日本21いちのみや計画推進講座

すべて
いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

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。

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27日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	血糖コントロールで糖尿病予防 ～HbA1cが高いと言われたら～	50名	医師
7月19日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		お口と身体の健康の 深い関係知っていますか?	50名	歯科医師

受付時間 午後1時45分～2時(7月19日の受付は大ホール前で行います。)

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)

予約制 5月1日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第締めきり)

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
6月12日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込: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24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(6月12日の受付は大ホール前で行います。)

※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。
6月12日:初心者向けです。屋外は歩きません。

予約制 5月1日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第締めきり)

※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22日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	さよなら脂肪のはらまき 食事ですっきりボディに	24名	管理栄養士
7月26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イベント参加版(お持ちの方)
※7月26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(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第締めきり)

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。