

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
8月29日(水)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	肝臓のはなし ～脂肪肝・肝炎～	各50名	医師
9月27日(木)	中保健センター ☎72-1121		乳がんの早期発見 早期治療のために		

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イベント参加版(お持ちの方)

申し込み 7月2日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



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
8月23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～	各30名	保健師 健康づくりリーダー
9月11日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				

受付時間 午前9時30分～10時(9月11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

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。

申し込み 7月2日(月)から受付(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20日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	さよなら高血糖 ベジファーストのすすめ	24名	管理栄養士
9月27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)

※9月27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。

申し込み 7月2日(月)から受付(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。