

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

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
10月25日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	目の健康を守る生活習慣	各50名	医師
11月28日(水)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		肩こりさようなら ～スマホ首とストレートネックについて～		

受付時間 午後1時45分～2時 (11月28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)

申し込み 9月3日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



健康投資で女子力アップ教室 ～美しいカラダと血液づくり～

※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1日(月) 11月5日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> 保健師による健康の話「美しいカラダと血液づくり」 管理栄養士による栄養の話「食事と美肌づくりレッスン」 健康づくりリーダーによる運動の実技 	各30名	保健師 管理栄養士 健康づくりリーダー
10月23日(火) 11月27日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				
10月17日(水) 11月21日(水)	北保健センター ☎86-1611				

対象者 18歳～49歳の女性

受付時間 午前9時45分～10時 (10月23日・11月27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 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 定員各12名(1歳児以上の未就園児・申し込み制) 託児の受付時間は9時30分から9時45分です。
※託児を利用される方は、下記のものに名前を書いて1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

申し込み 9月3日(月)から受付(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22日(月)	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	さよなら骨粗しょう症 カルシウムをコツコツ貯金しよう	36名	管理栄養士
11月26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 (10月22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)
※11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。

申し込み 9月3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。