

あなたの力を地域で発揮してみませんか？ 健康づくりサポーター養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

現在、市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。

『健康づくりサポーター』として健康づくり活動に取り組んでいただける方を募集します。

【日 程】 ※この講座は6回のコースです。

回	と き	内 容	講 師
1	平成31年 1月16日(水)	開講式 「地域における健康づくり活動について」 ～健康づくりサポーターに期待すること～ 健康日本21いちのみや計画について 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大学助教 一宮市健康づくりサポーター
2	1月29日(火)	運動の話 ～運動の必要性について～ 運動の実技 ～安全に運動をするために～	健康運動指導士
3	2月12日(火)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
4*	2月23日(土)	一宮市健康づくりサポーター協議会主催の ウォーキング大会に参加	
5	2月26日(火)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
6	3月13日(水)	一宮市の健康づくりについて 健康づくりサポーター活動報告・交流 閉講式	保健師 一宮市健康づくりサポーター

時 間 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～1時30分)

と ころ 中保健センター ☎72-1121

* 第4回は午前9時、ウォーキング大会現地集合です。

対 象 者 一宮市民でおおむね70歳までの方

申し込み 11月1日(木)から中保健センターで申し込みを受け付けます。

定 員 30名 (定員になり次第しめきり)



講座終了後の活動内容：一宮市健康づくりサポーター協議会に登録し、地域の健康づくり活動に取り組んでいただきます。

【広告】

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- おひとり様の相続・死後事務委任契約
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)



愛知県司法書士会所属(第1286号)

**司法書士
福井武男事務所**

<http://www.t-fukui3.com/>

お気軽に
ご相談ください。

（相談無料）
一宮市新生4丁目4番7号1階
(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)

☎0586-48-4250

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。

次回 平成31年1月1日発行

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。 弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉

民事裁判・調停等、相続問題・遺言、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、
借地・借家、不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

「交通事故」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!

詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

(毎月1回、完全予約制)

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)

弁護士 野村一磨 阿部 裕之

床谷 明彦

一宮市神山1-1-6 のむらビル3階

TEL0586-43-3800

営業時間:AM9:30~PM5:30

※詳細はHPをご覧ください。