

# 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
2月7日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	うつ病について知る ～夫に腹が立った時・妻に腹が立った時～	50名	医師

**受付時間** 午後1時45分～2時(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** 1月7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
2月20日(水)	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 ～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

**受付時間** 午後1時30分～2時  
※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。  
※初心者向けで、屋外は歩きません。

**申し込み** 1月7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
2月 1日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	さよなら低栄養 しっかり食べてフレイル予防	24名	管理栄養士
3月11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

**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)  
※3月11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** 1月7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。

#### 禁煙個別サポートスケジュール

- ①申し込み後、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)の実施 ⇒ **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!**

