

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18日(火)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	血糖値が高めと言われたら要注意! ～糖尿病性腎症を防ぎましょう～	50名	医師
7月11日(木)	北保健センター ☎86-1611		あなたの行っているハミガキ、 それで大丈夫ですか?	50名	歯科医師

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)

予約制 5月7日(火)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)

すっきり! 運動教室

※6月、7月どちらかの参加に限らせていただきます。
中保健センターでの開催はありません。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月10日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分	健康講話と運動実技 ～簡単!すぐできる! 美姿勢でウォーキング～	30名	保健師 健康づくり リーダー
7月 9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			

受付時間 開始時間の30分前より(7月9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。
※初心者向けです。屋外は歩きません。

予約制 5月7日(火)から申し込みを受付(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28日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	時短バランス食 ～毎日の食事に作り置き野菜をプラス～	24名	管理栄養士
7月25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25日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)

予約制 5月7日(火)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)

たばこを吸わない日を
続けてみませんか。
お電話お待ちしております!

禁煙支援

保健センターでは、保健師が一人ひとりに合った禁煙方法の提案やアドバイスをしており、禁煙開始後には電話でサポートをさせていただきます。また、喫煙状況に応じて禁煙外来等への受診をお勧めします。受診と合わせて保健師のサポートをご利用いただくことも可能です。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。保健センターへお気軽にお電話ください。

