

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
12月 3日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	その、せき・息切れにご注意!	50名	医師
令和2年 1月22日(水)	中保健センター ☎72-1121		男もつらいよ・女もつらいよ ～ストップ!尿トラブル～		

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 11月1日(金)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)



※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。

すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月 9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 ～汗をかいて 脂肪を燃やすカラダを目指そう!～	30名	保健師・ 健康づくり リーダー
令和2年 1月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121				

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。北保健センターは室内靴が必要です。

申し込み 11月1日(金)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
12月13日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	高血圧予防食 ～毎日の食事に旨みをプラス～	24名	管理栄養士
令和2年 1月30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)
※1月30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 11月1日(金)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)

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。

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!

