

# 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
3月6日(金)	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	放置は危険!睡眠時無呼吸症候群	50名	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)

**申し込み** 1月8日(水)から受付(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
2月7日(金)	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	健康講話と運動実技 ～フレイルって何? 若い頃からの運動習慣づくり～	30名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
2月14日(金)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分			
3月4日(水)	中保健センター ☎72-1121				

**受付時間** 開始時間の30分前より(2月7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。

**申し込み** 1月8日(水)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
2月13日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	お惣菜deバランス食 ～市販のおかずの選び方とアレンジ～	24名	管理栄養士
3月16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16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8日(水)から受付(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!

