

# 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

**新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、事業を中止、延期する場合があります。**

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30日(火)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	血糖コントロールで糖尿病性腎症を防ぎましょう	30 <del>50</del> 名	医師
7月 2日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		よく噛んで健康になろう ～お口と全身の深～い関係～	20 <del>50</del> 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チャレンジシート(お持ちの方)

**申し込み** 5月1日(金)から受付(定員になり次第締めきり)

### 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。



中止します

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
<del>6月9日(火)</del>	<del>尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833</del>	<del>午前10時～ 11時30分</del>	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!～	15 <del>30</del> 名	保健師 健康づくり リーダー
7月21日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分			

**受付時間** 開始時間の30分前より(6月9日の受付は大ホールで行います。  
※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チャレンジシート(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。北保健センターでは室内靴が必要です。

**申し込み** 5月1日(金)から受付(定員になり次第締めきり)  
※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。

中止します

中止します

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
<del>6月26日(金)</del>	北保健センター ☎86-1611	<del>午前10時～ 11時30分</del>	管理栄養士と学ぶ 「食事の適量」	24名	管理栄養士
<del>7月30日(木)</del>		<del>午前10時～ 午後1時</del>	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チャレンジシート(お持ちの方)  
※7月30日:参加費500円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)

**申し込み** 5月1日(金)から受付(定員になり次第締めきり)

### 女性のための健康診査 内容変更のお知らせ

女性のための健康診査は、女性のための骨検診(超音波による骨密度測定と健康教育)に変更となります。

20歳から70歳の5歳ごとの節目年齢の女性の方(令和2年中に節目年齢になる女性)が対象です。時期につきましては、市ウェブサイト又は健康ひろばでご案内しますので、ご確認ください。

生活習慣や健康管理についてのご相談は、各保健センターの健康相談(午前9時30分～11時30分、午後1時～3時)をご利用ください。