

# 健康づくりの教室・講座

## 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、または内容を変更する場合があります。

### いきいき健康づくり講座

と き	11月25日(水)
ところ・申し込み	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833
時 間	午後2時～3時30分
テ ー マ	こころのバランスとれていますか? ～現代社会の抱える精神疾患～
定 員	20名
講 師	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)、体温計、マスク
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)

### 女子力UP教室 キレイ☆って言わせる 内側から美しく!

※2日間コースです。

と き	10月1日(木) 11月5日(木)	10月26日(月) 11月30日(月)	10月5日(月) 11月9日(月)
ところ・申し込み	中保健センター ☎72-1121	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	北保健センター ☎86-1611
時 間	午前10時～11時30分		
内 容	・保健師による健康の話 「美は内側から～しなやかな血管を目指そう～」 ・管理栄養士による栄養の話 「美しくなれる血管アンチエイジング食」 ・健康づくりリーダーによる運動の実技		
定 員	各15名		
担 当	保健師・管理栄養士・健康づくりリーダー		

- 対象者** 18歳～49歳の女性
- 受付時間** 午前9時45分～10時  
※血圧はご自宅で計測をお願いします。
- 持ち物** ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、フェイスタオル、お茶、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)、体温計、マスク  
※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。
- 託 児** 定員6名(1歳児以上の未就園児・申し込み制)  
託児の受付時間は9時30分から9時45分です。  
※託児を利用される方は、下記のものに名前を書いて1つのカバンにまとめてお持ちください。  
お茶・おむつ・着替え・バスタオル
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)

- ・**電話で申し込みの場合**  
ご希望の保健センターまで電話でお申し込みください。
- ・**スマートフォン・パソコンで申し込みの場合**  
ご希望の保健センターのQRコードから必要事項を入力してお申し込みください。  
※託児をご希望の方は電話での申し込みのみとなります。



中保健センター



西保健センター



北保健センター

### からだにやさしい栄養教室

と き	10月19日(月)
ところ・申し込み	西保健センター ☎63-4833
時 間	午前10時～11時30分
内 容	管理栄養士と学ぶ「骨を守る食事」
定 員	15名
担 当	管理栄養士

- 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)、体温計、マスク
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



## 9月10日～16日は自殺予防週間です

家族や仲間の変化に気付いて  
 「声をかける」ことから始めてみませんか?

- 気づく** 周りの人の悩みや心身の変化に気づく。
- 声をかけ、話を聞く** ゆっくり話を聞く。
- つなぐ** 早めに専門家への相談につなげる。
- 見守る** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

- ・市ウェブサイト「あなたのこころは健康ですか」参照 **ID 1001194**
- ・相談窓口は、市ウェブサイト「悩みごとの相談窓口について」 **ID 1035135**

または、**あいち相談窓口ナビ** **検索**  
 ・あなた自身の体とこころの健康管理も大切にしましょう

## ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。ゲートキーパーは専門家でなくても、誰もがなれます。  
 あなたも、大切な命を支えるゲートキーパーとして、できることから始めてみましょう!

と き	10月26日(月)
ところ・申し込み	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833
時 間	午後2時～4時
テ ー マ	「あなたの周りに悩んでいる人はいませんか?」 あなたも今日からゲートキーパー
定 員	30名
講 師	南山大学社会倫理研究所 第一種研究所員 森山花鈴氏

- 受付時間** 午後1時45分～2時
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)