

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、より健康的な生活を目指している方、ぜひご参加ください。
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

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 1日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	めまいの原因は耳から! ～自分で治すめまい克服法～	20名	医師
令和3年 1月20日(水)	中保健センター ☎72-1121		CUT!紫外線、STOP!シミ 皮膚を守る健康習慣	30名	

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 11月2日(月)から申し込みを受付(定員になり次第締めきり)

すっきり!運動教室

※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。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月22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	血糖値が気になる人に、 楽々運動で体も心もリフレッシュ	15名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
令和3年 1月13日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分			

受付時間 開始時間の30分前より(12月22日の受付は大ホール前で行います。)
※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

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、体温計、マスク
※運動のできる服装・靴でお越しください。

申し込み 11月2日(月)から申し込みを受付(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



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月14日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	管理栄養士と学ぶ 「減塩のコツ」	15名	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 11月2日(月)から申し込みを受付(定員になり次第締めきり)

一宮市健康づくりウォーキング大会 今年度中止のお知らせ

ID 1004911

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、毎年2月に実施していた一宮市健康づくりサポーター協議会主催の第4回一宮市健康づくりウォーキング大会を今年度は中止とします。