

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ています。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
3月16日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	健康な時から考える 肩・腰・膝との付き合い方	20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チャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

申し込み 1月4日(月)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)

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
2月16日(火)	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 ひとりではなかなか 運動できない人大集合! ～楽しく運動ができるコツを教えます～	15名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
3月15日(月)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分		15名	

受付時間 開始時間の30分前より

※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。北保健センターでは室内靴が必要です。

申し込み 1月4日(月)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



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月15日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	管理栄養士と学ぶ 「健康長寿食～低栄養を 予防しましょう～」	30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 1月4日(月)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)

禁煙支援

たばこを吸わない日が続けてみませんか。
お電話お待ちしております!

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。

