

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
6月28日(月)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	血糖値高めは要注意! ～血糖コントロールで糖尿病性腎症予防～	40名	医師
7月15日(木)	北保健センター ☎86-1611		いきいき ^{せんだい} 健口生活 ～Let'sチャレンジ 歯守大作戦+フレイル予防のお話～	30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)、体温計、マスク

申し込み 5月6日(木)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。
西保健センターでの開催はありません。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月24日(木)	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 「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」	20名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
7月 8日(木)	中保健センター ☎72-1121				

受付時間 開始時間の30分前より
※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)、体温計、マスク
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6日(木)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

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月25日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	今日からはじめるカルシウム貯金	30名	管理栄養士
7月26日(月)			ずーっと元気であるための健康長寿食		

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 5月6日(木)から受付(定員になり次第締めきり)

お問い合わせは一宮市保健所 健康支援課

中保健センター☎72-1121

西保健センター☎63-4833

北保健センター☎86-1611