

# 健康づくりの教室・講座のご案内

## 第2次健康日本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、健康に関する様々なこと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。  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、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
11月9日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	新型コロナとつきあう ～心身医療の現場から～	30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** 9月1日(水)から受付(定員になり次第しめきり)

### 女子力アップ教室 ～心体美人になる☆自分へのご褒美タイム～

※2日間コースです



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
10月8日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健師による健康の話「コロナ禍での自分磨き～血圧値知っていますか?～」</li> <li>管理栄養士による栄養の話「美しくなろう! Let's・適塩!」</li> <li>健康づくりリーダーによる運動の実技</li> </ul>	20名	保健師・ 管理栄養士・ 健康づくり リーダー
11月12日(金)					
10月26日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター)				
11月30日(火)	☎63-4833				
10月22日(金)	北保健センター				
11月26日(金)	☎86-1611				

**対象者** 18歳～49歳の女性

**受付時間** 午前9時45分～10時 ※教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。

**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、体温計、マスク  
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)  
※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10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～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(水)から受付(定員になり次第しめきり)

#### ・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。

#### ・スマートフォンで申し込みの場合

ご希望の保健センターの2次元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。

#### ・パソコンで申し込みの場合

「一宮市電子申請 令和3年度女子力アップ教室」と検索してお申し込みください。



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

※同じ内容の講義は、今年度1回の参加に限ります。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
10月25日(月)	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	今日からはじめるカルシウム貯金	30名	管理栄養士
11月18日(木)		午前10時～ 11時30分	正しく食べて血糖コントロール		

**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(水)から受付(定員になり次第しめきり)



#### [問い合わせ] 健康支援課

中保健センターグループ  
☎72-1121

西保健センターグループ  
☎63-4833

北保健センターグループ  
☎86-1611