

健康づくり食生活改善ボランティア養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも“食”について学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアになってみませんか。

※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。

【日 程】

回	と き	講 義	
1	10月22日(金)	開講式 オリエンテーション	第2次健康日本21いちのみや計画の紹介 食生活改善ボランティア活動について
2	11月15日(月)	生活習慣病予防の食事	
3	12月14日(火)	健康づくりと身体活動・運動実技、カルシウムの話	
4	令和4年 1月27日(木)	食品衛生と食中毒予防、乳幼児の食事	
5	令和4年 2月25日(金)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	閉講式・食生活改善ボランティア活動報告・交流

※必ず5回を通してご参加ください。

時 間 午前9時30分～11時30分(受付9時15分～30分)

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
※3回目は上記に加え、タオル、運動のできる靴、水分補給の飲み物



と ころ 西保健センター(尾西庁舎3階)

対 象 者 おおむね70歳までの一宮市民で、講座修了後、ボランティア活動が可能な方

定 員 15名(予約制、定員になり次第しめきり。初めての方が優先となります。)

申し込み 9月1日(水)～10月15日(金)まで、電話で西保健センター(☎63-4833)にて受付。

[問い合わせ] 健康支援課 西保健センターグループ ☎63-4833

【広告】

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- 遺言書作成
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)



お気軽に
ご相談ください。

（相談無料）

一宮市新生4丁目4番7号1階
(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)

☎0586-48-4250

<http://www.t-fukui3.com/> 福井武男 家族信託 検索 駐車場有

愛知県司法書士会所属(第1286号) **司法書士 福井武男事務所**

一宮駅西口から徒歩3分お気軽にご相談下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉

相続問題・遺言、交通事故、不動産取引、借地借家、離婚、
中小企業法務、債権回収、労働事件、その他裁判・調停手続

「相続問題・遺言」・「交通事故」相談無料!

**一宮市及びその周辺市町村にて、
月1回、相続遺言無料相談会を開催中!**

詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属) 一宮市神山1-1-6 のむらビル3階
代表弁護士 **野村 一磨** TEL**0586-43-3800**
(弁護士3名在籍) 営業時間:AM9:30~PM5:30

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。