2025 年度

すっきり！運動教室

運動初心者向け

楽しく動いて血糖コントロール

7/4（金） 尾西生涯学習センター 6/2～申込開始		11/12（水） 中保健センター 10/1～申込開始	

内臓脂肪を脱ぎ捨てろ!今なら間に合うメタボ予防!

9/10（水） 中保健センター 8/1～申込開始		1/22（木） 北保健センター 12/1～申込開始	

体を動かして高血圧予防

10/24（金） 北保健センター 9/1～申込開始		12/9（火） 尾西生涯学習センター 11/4～申込開始	

時　間：午前 10 時～11 時 30 分(受付時間:午前 9 時半～10 時)
内　容：健康講話と運動実技
申込み：電話または各二次元コード
定　員：中・北保健センター20 名　尾西生涯学習センター(西保健センター)30 名
持ち物：健康手帳、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。北保健センターは室内靴が必要です。
※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込み下さい。
※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧測定をしてきて下さい。
※同じ内容の教室は、年 1 回の参加となります。

問い合わせ　一宮市保健所　健康支援課		
中保健センター 0586-72-1121 貴船町 3 丁目 2 番地	西保健センター 0586-63-4833 東五城字備前 1 2 番地	北保健センター 0586-86-1611 木曽川町黒田字中沼南ノ切 27 番地