

2026 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

6/12 (金)

北保健センター
5/1～申し込み開始



動いて下げる！

かくれ高血糖予防エクササイズ

11/11 (水)

千秋公民館
10/1～申し込み開始
申し込みは中保健センター



今なら間に合うメタボ予防！

7/3 (金)

尾西生涯学習センター
6/1～申し込み開始※



10/22 (木)

北保健センター
9/1～申し込み開始



体を動かして高血圧予防

9/9 (水)

中保健センター
8/3～申し込み開始



12/7 (月)

尾西生涯学習センター
11/2～申し込み開始※



時 間：午前 10 時～11 時 30 分(受付時間:午前 9 時半～10 時)

11/11(水)のみ午後 1 時 30 分～3 時 00 分(受付時間:午後 1 時～1 時半)

内 容：健康講話と運動実技

申し込み：電話または各二次元コード。※7/3 (金)と 12/7 (月)の申し込みは西保健センターへ電話。

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、千秋公民館 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
木曾川町黒田字中沼南ノ切 27 番地