

託児付き

18~49歳の方限定!  
楽しく運動し、健康のこと一緒に考えてみませんか?

## ボディメイククラス

受講料無料、何回参加してもOK、男性も参加できます。

★ 時間 ★

午前10時~11時30分 (受付 午前9時30分)

日程	場所	テーマ (運動実技担当と講話担当)	申込み	申込み二次元コード
5月28日 (火)	北保健センター ☎86-1611	美脚を目指そう! 筋トレと血圧の話  (健康づくりリーダー・保健師)	4月2日(火) 8:30~	
6月27日 (木)	北保健センター ☎86-1611	美脚を目指そう! 塩分を控えてむくみ予防  (健康づくりリーダー・管理栄養士)	5月1日(水) 8:30~	
7月29日 (月)	中保健センター ☎72-1121	美しくしなやかなカラダ ~ロコモ予防の話~  (健康づくりリーダー・保健師)	6月3日(月) 8:30~	
9月19日 (木)	尾西生涯学習センター 大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	美しくしなやかなカラダ ~ロコモ予防の食事~  (健康づくりリーダー・管理栄養士)	8月1日(木) 8:30~	
11月12日 (火)	尾西生涯学習センター 大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	お腹の引き締めと血糖の話  (健康づくりリーダー・保健師)	10月1日(火) 8:30~	
12月11日 (水)	中保健センター ☎72-1121	お腹の引き締めと美肌を作る糖質の とり方  (健康づくりリーダー・管理栄養士)	11月1日(金) 8:30~	

## ★申込み方法★

定員: 中・北保健センター各20名 (先着順)  
西保健センター30名 (先着順)

- 電話 「ボディメイククラスの申込み」と伝えてください。(会場の保健センターへTel)

or

- 二次元コード 電子申請が終了していても、申込み可能な場合があります。お電話ください。



電話か二次元コードどちらかで申込みください。

託児 を利用される方は、  
電話でお申込みください。

## ★持ち物★



タオル・お茶・バスタオルまたはヨガマット（お持ちの方）

健康手帳、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。

## ★託児利用★

申込み制・先着順

1歳以上の未就園児、定員各12名

託児中、授乳や食事の提供はしません。

9:30~9:45に託児の受付を済ませてください。

担当：保育士

持ち物：着替え・オムツセット（オムツ、ごみ袋、おしり拭き）・お茶・バスタオル

1つの袋にまとめ、全てのものに名前を記入してください。

※託児前に、飲食、トイレ、おむつ替えなどは済ませておいてください。

遊び：お絵描き・おりがみ・おもちゃ遊びなどをして過ごします。

## ★参加者の声★



運動不足で心配があったが、程よく汗をかき、気持ち良く運動できた！  
栄養について学べてためになった。運動はきつすぎず、楽しく取り組めた。  
先生が温かく受け入れてくれる感じで良かった！  
託児付きなのでじっくり自分の体に向き合えた。また参加したい！  
子育て中で自分の時間が取れなかったので、気分転換になった！



## ★ボディメイククラスは健康マイレージ事業の対象です★

健診やがん検診を受けたり、保健センター等の教室・イベントに参加するとポイントが貯まる健康マイレージ事業を実施しています。

健康マイレージ事業の詳細は、  
右の二次元コードからご覧ください。



栄養教室などの  
教室の詳細は、  
右の二次元コード  
からご覧ください。



ダウンロードは  
こちらから！



iOS版



Android版

まいかカード



ボディメイククラスに1回参加すると、  
30ポイント獲得！  
30ポイントで「まいかカード」が発行され、  
150ポイントで抽選に応募できます。

【お問合せ】 一宮市保健所 健康支援課

中保健センター

貴船町3丁目2番地

☎0586-72-1121

西保健センター

東五城字備前12番地

☎0586-63-4833

北保健センター

木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地

☎0586-86-1611