

無料!
運動初心者向

すっきり!運動教室

対象:運動を体験してみたい人 運動を始めてみたい人 未経験者大歓迎
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 | 申込み |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 5月28日(火) 尾西生涯学習センター 大ホール | <高血圧編> 血管をしなやかに高血圧 予防 | 令和6年4月2日(火)~ 西保健センター☎63-4833 |
| 6月14日(金) 北保健センター | <ロコモ編> 年齢なんて関係ない!筋力 アップ!~ロコモ予防~ | 5月1日(水)~ 北保健センター☎86-1611 |
| 7月26日(金) 中保健センター | <血糖値編> 今が肝心!無理なく高血糖 予防 | 6月3日(月)~ 中保健センター☎72-1121 |
| 9月13日(金) 北保健センター | <メタボ編> サヨナラ内臓脂肪 | 8月1日(木)~ 北保健センター☎86-1611 |
| 10月22日(火) 尾西生涯学習センター 大ホール | <血糖値編> 今が肝心!無理なく高血糖 予防 | 9月2日(月)~ 西保健センター☎63-4833 |
| 11月29日(金) 中保健センター | <高血圧編> 血管をしなやかに高血圧 予防 | 10月1日(火)~ 中保健センター☎72-1121 |

都合の良い日をお選びください。同じ内容の教室は、年1回の参加となります。

内容:健康講話と運動実技

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)

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)

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ください。

※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧測定をしてきてください。

★運動教室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。



【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