

18～49 歳の方限定

ボディメイククラス



楽しく運動し
健康のこと
一緒に考えてみませんか？



リラックスと運動で整える
毎日の血圧

5/29(木) 中保健センター 定員 20 名

4/2(水) 申込開始



筋トレと減塩から始める
高血圧予防

7/14(月) 北保健センター 定員 20 名

6/2(月) 申込開始



血糖ケアで
血管も身体もしなやかに

10/27(月) 尾西生涯学習センター
大ホール 定員 30 名

9/1(月) 申込開始
(申込は西保健センター)



ストレスに負けないカラダ
高血糖予防の食事

11/28(金) 北保健センター 定員 20 名

10/1(水) 申込開始



時 間：10:00～11:30 (受付 9:30～)

申し込み：電話または各二次元コード

電子申請が終了していても申込可能な場合があります。お電話ください。

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 運動できる服装でお越しください。
北保健センターは室内靴が必要。

託児
あり

要電話申込

先着順 1 歳以上の未就園児 定員各 12 名

9:30～9:45 に託児の受付

保育士とお絵描き・折り紙・おもちゃ遊びなどをして過ごします。

持ち物：着替え・おむつセット(おむつ、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。

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