

すっきり！ 運動教室

運動初心者向け

2025年度



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

定員：中・北保健センター20名 尾西生涯学習センター大ホール(西保健センター)30名

申込み：特定保健指導対象者の方、糖尿病性腎症対象者の方には手紙で電子申請による先行予約をご案内しています。
一般の方は電話でのお申し込みとなります。

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。

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12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