

健康づくりの教室・講座のご案内

第2次健康日本21いちのみや計画推進講座

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

ID 1042546

市民の皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでいただくために、健康に関する様々なことをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
12月14日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後 2時～ 3時30分	咳・息苦しさは身体のサイン ～新型コロナウイルスの重症化を防ぐために～	30名	医師

受付時間 午後1時45分～2時

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)、体温計、マスク

申し込み 11月1日(月)から受付(定員になり次第締めきり)

すっきり！運動教室

※12月、1月どちらかの参加に限らせていただきます。
北保健センターでの開催はありません。



とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
12月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後 2時～ 3時30分	健康講話と運動実技 「汗をかいて脂肪を燃やす カラダを目指そう!」	各20名	保健師 健康づくり リーダー
1月11日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分			

受付時間 開始時間の30分前より
※教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。

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)、体温計、マスク
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。

申し込み 11月1日(月)から受付(定員になり次第締めきり)
※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し込みください。

からだにやさしい栄養教室

※同じ内容の講義は、今年度1回の参加に限ります。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
12月13日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	知っていますか?適塩の食事	各30名	管理栄養士
1月31日(月)			酸化と糖化を防ぐアンチエイジング食		

受付時間 午前9時45分～10時

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)、体温計、マスク

申し込み 11月1日(月)から受付(定員になり次第締めきり)

新生児・産婦訪問のご案内

ID 1001388

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

対象者 生後4週間(28日)以内の新生児と産婦

ご準備いただくもの 母子健康手帳、バスタオル、マスク

費用 無料

申し込み・問い合わせ 西保健センター ☎63-4833

内容 体重測定、育児相談、授乳相談

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。

[問い合わせ] 健康支援課

中保健センターグループ
☎72-1121

西保健センターグループ
☎63-4833

北保健センターグループ
☎86-1611