

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	内容	定員	講師
2月15日(火)	北保健センター ☎ 86-1611	午後 2時～ 3時30分	年中無休!体内1位の功労者 ～心臓をいたわろう～	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 1月5日(水)から受付(定員になり次第しめきり)

すっきり!運動教室

※2月、3月どちらかの参加に限らせていただきます。
中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	内容	定員	講師
2月 8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	ひとりではなかなか運動できない人 大集合! ～楽しく運動ができる コツを教えます～	各20名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
3月16日(水)	北保健センター ☎ 86-1611	午後 2時～ 3時30分			

受付時間 開始時間の30分前より

※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

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。北保健センターは室内靴が必要です。

申し込み 1月5日(水)から受付(定員になり次第しめきり)

※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
2月21日(月)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時～ 11時30分	管理栄養士がお勧めする 「食事の基本と適量」	各40名	管理栄養士
3月 4日(金)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時～ 11時30分	ずーっと元気であるための健康長寿食		

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 1月5日(水)から受付(定員になり次第しめきり)

[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