


年間の健康づくりの教室・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

※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。

いちのみや 健康マイレージ 商品券や図書カードなどを 当てよう！ 健康づくりにチャレンジし てポイントを貯めて応募！  【全員】30ポイント で 優待カードMyCa(まい か)をゲット！県内の協力店 で様々な特典あり。市内では 現在約70店舗と提携中。 【抽選】150ポイント で 商品券や図書カードなどに 応募できます。	今すぐ参加！→アプリをダウンロードするかチャレンジシートをゲット。 ポイントを貯めてお得も健康もゲットしよう！ 詳しくは市ウェブサイトで、「一宮市 健康マイレージ」を検索してください。 健康マイレージ ID 1001193 健康マイレージアプリ ID 1035373
	☆18歳以上 チャレンジ シートで参加 ☆18歳以上 アプリでも参加 できる！ 歩数も分かる！



iOS版



Android版

ID		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
1042546													
いきいき健康づくり講座 医師・歯科医師による講話	テーマ			糖尿病	めまい	目	こころ		循環器		腰痛	歯	
	会場			中	西	北	中		西		北	中	
すっきり！運動教室 普段、運動をしたことない方、初心者向けの健康講話と運動の教室	テーマ		筋力UP	筋力UP	血糖値		血糖値	メタボ		メタボ	体力UP	体力UP	
	会場		西	北	中		西	中		北	西	中	
からだにやさしい栄養教室 管理栄養士による栄養講話	テーマ	バランス食		血糖値		長寿食		免疫力UP		減塩		骨強化	
	会場	北	中	西	中	北	西	北	中	西	中	西	北

※会場について※ 中→中保健センター 西→西保健センター 北→北保健センター

女子力アップ教室	18～49歳限定の女性のための運動と栄養の教室です。幼児の託児付き！	
	申し込み	各保健センターで開催予定。電子申請か電話で直接申し込み。
健康づくり サポーター養成講座	運動や栄養や歯など健康づくりについて、学び実践し広めていく、健康づくりサポーターを養成。	
	申し込み	北保健センターへ電話が直接申し込み。
健康づくり 食生活改善ボランティア 養成講座	食について学び、市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアを養成。	
	申し込み	北保健センターへ電話が直接申し込み。

こどもクッキングいちのみや	市内在住の小学4・5・6年生で「こどもクッキングいちのみや」に初めて参加の方が対象。夏休みに一宮市産の米や野菜を使った料理を作ります。詳細は決まり次第、市ウェブサイトでお知らせします。
---------------	--

女性のための 骨粗しょう症検診	20歳から70歳の5歳ごとの節目年齢の女性が対象。かかとの骨密度測定。12月頃開催予定。詳細は決まり次第、市ウェブサイトでお知らせします。
--------------------	---

禁煙支援	一人一人に合った個別の禁煙支援を実施。ぜひ、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。	
	申し込み	保健センターへ電話が直接申し込み。

詳しい日時や申し込みなどについては、随時、市ウェブサイトや健康マイレージアプリでお知らせします。

申し込み開始日は、8ページの【令和4年度 教室申し込み開始日】をご確認ください。

申し込みは、保健センターへ電話が直接申し込みください。

○変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

[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