

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

※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。

※教室はすべて予約制です。申し込み開始日をご確認のうえ、保健センターへ電話か直接お申し込みください。

【令和4年度 教室申し込み開始日】

開催月	申し込み開始日
令和4年 6月、7月	令和4年5月6日(金)
令和4年 8月、9月	令和4年7月1日(金)
令和4年10月、11月	令和4年9月1日(木)



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
6月30日(木)	中保健センター ☎ 72-1121	午後 2時～ 3時30分	5人に1人は糖尿病? ～未来のあなたの腎臓を守るためにできること～	40名	医師
7月21日(木)	尾西庁舎1階講堂 (申込:西保健センター) ☎ 63-4833		あなたのめまいの原因は? ～めまいの対処法～	30名	
8月29日(月)	北保健センター ☎ 86-1611		すぐ目が疲れるのは年のせい?スマホのせい? アイフレイルを知っていますか?	30名	
9月29日(木)	中保健センター ☎ 72-1121		こころを軽く元気に ～こころの整え方を知ろう～	40名	
11月22日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎ 63-4833		検査データを活かして、 活力ある心臓を保とう	30名	

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)、マスク

受付 教室開始の30分前から受付を開始します。

すっきり!運動教室

※7月、9月どちらかの参加に限らせていただきます。

内容は健康講話と運動実技となります。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月29日(水)	北保健センター ☎ 86-1611	午後 2時～ 3時30分	若いのに「よいしょ」が口癖なあなたへ 筋力UPをめざそう!	20名	保健師 健康づくり リーダー
7月12日(火)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時～ 11時30分	血糖値が気になる人に、 楽々運動で 体も心もリフレッシュ		
9月13日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎ 63-4833		汗をかいて脂肪を燃やす カラダを目指そう!		
10月12日(水)	中保健センター ☎ 72-1121				

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)、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。北保健センターで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し込みください。
※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。

受付 教室開始の30分前から受付を開始します。

[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