

受講生  
募集

## いきいき健康教室

健康づくりのノウハウを知り、健康づくりを通して仲間ができる、みんなでもっと元気になれる教室です。仲間と一緒に健康づくりを進めましょう。

	とき	内容
第1回	8月4日(月) 13:30~15:30	健康の鍵！ 「歯とお口の健康」
第2回	8月18日(月) 13:30~15:30	運動で心も体も しなやかに
第3回	9月1日(月) 13:30~15:30	知ってるほど、 病気知らずの食生活

ところ 一志保健センター

定員 先着25人程度

申し込み 7月23日(水)~31日(木)に直接または  
電話で一志保健センター(☎295-0112)へ

## ■ つながる健康教室

いきいき健康教室を修了し、「健康づくり推進員」として、仲間と一緒に楽しく地域の健康づくりを進めるボランティア活動に興味がある人を対象に行います。

	とき	内容
第1回	9月22日(月) 13:30~15:30	継続の秘訣は仲間！ 1歩進んだ運動習慣
第2回	10月6日(月) 13:30~15:30	ストレス解消体験☆ 人とのつながりを大切に

ところ 一志保健センター

対象 いきいき健康教室を修了した人

※芸濃地域(10月開講)でも同様の教室を行います。

# 元気づくり教室・すこやか親子サロン (出前健康教室・健康相談)

地域の団体からの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場で健康の話や相談を行う「元気づくり教室」と「すこやか親子サロン」を実施しています。

少人数でも結構です。ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください。

回数 1団体につき年間2回程度(原則として

月~金曜日の9時~17時、木曜日の午後は除く)

費用 無料

申し込み 開催

予定日の1カ月前までに各保健センターへ



	元気づくり教室	すこやか親子サロン
対象	自主グループ、老人会、PTAなど	妊娠中の人や乳幼児とその保護者の育児サークル、友達グループなど
内容(例)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養・食生活</li> <li>● 歯とお口の健康</li> <li>● 運動</li> <li>● 生活習慣病・がん</li> <li>● 骨の健康(骨密度測定を実施)</li> <li>● タバコ・お酒</li> <li>● 休養・こころ</li> <li>● 感染症・熱中症</li> <li>● 介護予防と健康づくり</li> <li>● 災害への備え</li> <li>● 津市第2次健康づくり計画について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中の生活(歯の健康や栄養管理など)</li> <li>● 子どもの栄養(離乳食、幼児食)</li> <li>● 親と子の歯の健康</li> <li>● 子どもの成長・発達とあそび</li> <li>● かかりやすい病気とその対応(夏編・冬編)</li> <li>● 予防接種・感染症</li> <li>● しつけと子どものこころ</li> <li>● 生活リズム</li> <li>● 事故防止</li> <li>● リラックスして行う育児</li> <li>● お母さんの健康管理(骨密度・体脂肪測定など)</li> </ul>

※内容は相談に応じます。時間により組み合わせることもできます。