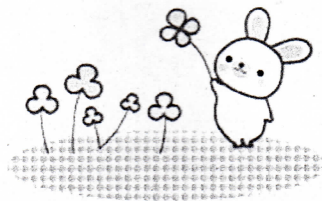


# 生駒市が実施する 健康教室・相談



## ❁はじめての ウォーキング講座

【対象】市内在住で、医師から運動を制限されていない人及び2日間参加できる人

【時間】14:00～16:00

【場所】セラビーいこま

【費用】無料

健康運動指導士が担当します



〈内容〉  
ウォーキングの基礎知識と、その効果  
を高めるストレッチと  
筋トレについて

- ①6月5日(月)・12日(月)
- ②10月23日(月)・30日(月)
- ③3月1日(木)・8日(木)

## ❁減らSO(へらそう)倶楽部

自分の食習慣を知ることと、  
普段の運動をプラスすること  
で、生活習慣病の発病や  
重症化を予防できますよ。

- ①6月28日(水)・7月5日(水)・14日(金)
- ②9月27日(水)・10月5日(木)・13日(金)

減らSO  
しばう

- こんなにややこしい！
- 油と健康(病気)の関係

減らSO  
さとう

- 糖分、糖質、炭水化物
- 私は本当に取りすぎてる？

減らSO  
しお

- 塩はこんなに大問題！
- 減塩のホントの理由

【対象】市内在住のかた

【時間】9:30～12:00

【場所】セラビーいこま

【費用】200円(テキスト、食事診断、  
材料費の一部として)

※保健師、管理栄養士、運動指導員が  
担当します

# ❁ 糖尿病教室

連続講座: 11月16日(木)・17日(金)・20日(月)

個別相談: 27日(月)または29日(水)



“血糖値が高め”と言われた方、すでに糖尿病と診断された方。糖尿病の基本を学び、血糖値改善のためにスタッフとともに生活習慣をもう一度振り返ってみましょう!

また、教室参加者には食事(栄養)診断結果をもとにした栄養相談が受けられます。

【対象】市内在住で、糖尿病治療中または予備軍の人など

【時間】13:30~16:00

【場所】セラビーいこま

【費用】300円(テキスト、食事診断、材料費の一部として)

※医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が担当します

# ❁ 個別栄養相談

【対象】市内在住のかた

【日時】毎月第2・4火曜日

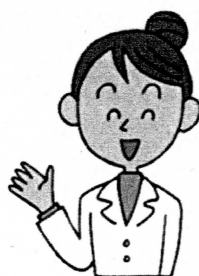
13:00~、14:00~、15:00~

【場所】セラビーいこま

【費用】無料

【予約】必要(健康課へ電話で)

【担当】管理栄養士



健診で食事改善が必要と言われたが、どうすればよいかわからない...など、食事や栄養に関する相談をお受けします。

各教室・相談は定員があり、事前に申し込みが必要です。

詳しくは、各教室が開催される約1か月前の「広報いこまち」に掲載します。

また、講師の都合により日程が変更になる場合があります。

お申込み

お問い合わせは

生駒市健康課

☎0743-75-1002

