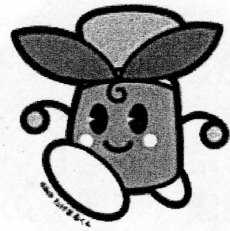


# 生駒市が実施する 健康教室・相談



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

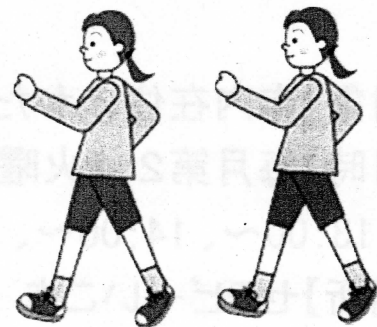
☎0743-75-1002

## ＊はじめての ウォーキング講座

①6月18日(月)・25日(月)

②10月15日(月)・22日(月)

③2月18日(月)・25日(月)



【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

【予約】必要(健康課へ電話で)

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

# そー \*減らSO倶楽部(生活習慣病予防教室)

## ①減らSO【しぼう】

\*こんなにややこしい！？  
\*油と健康（病気）の関係

## ②減らSO【しお】

\*塩はこんなに大問題！！  
\*減塩のホントの理由

## ③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？

夏：①6月14日(木)・②20日(水)・③29日(金)

冬：①2月6日(水)・②13日(水)・③20日(水)

【対象】市内在住のかた

【費用】200円

【時間】9:30～12:00

(テキスト、食事診断、材料費の一部として)

【場所】セラビーいこま

【予約】必要(健康課へ電話で)

## \*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。



お申込み

お問い合わせは

生駒市健康課

☎0743-75-1002