

健康料理教室

健康なからだづくりに、健康的な食生活は欠かせません。健康なからだづくりの第一歩として、自分自身や大切な家族の健康のため、楽しく調理しながら地場産食材を使った健康食を学びませんか。

日程	内容
7月16日(木)	自分自身や家族の食事の適量を知り、健康バランス定食を作って栄養バランスを学びましょう
8月20日(木)	毎日のお弁当作りに悩む人のために、家族に必要な栄養を考えたお弁当を紹介します

時間 午前10時～午後0時30分
 会場 生涯学習センターいわなび(4西1)
 定員 各20人(申込順) 参加料 各500円
 持ち物 エプロン、手ぬぐい、筆記用具
 申込・問合せ先 開催2日前の正午までに、岩見沢保健センター(10西3)へ ☎25局5540

ひゃっぴい体操 教室(簡単編)

ひゃっぴい体操は、あらゆる年代の方が楽しみながら健康づくりができるよう作成した岩見沢市オリジナル体操です。基本、元気、椅子、簡単な4種類あり、今回は簡単編を紹介するので、皆さんもこの機会にひゃっぴい体操を覚えませんか。

日時 6月23日(月)・30日(月)
 午後1時30分～3時
 定員 各日20人(申込順)
 参加料 無料
 持ち物 室内用運動靴、飲み物
 動きやすい服装で参加してください。
 会場・申込・問合せ先 6月19日(木)までに、岩見沢保健センター(10西3)へ ☎25局5540

ひゃっぴい体操サポーター養成講座

受講無料

岩見沢市オリジナル健康体操『ひゃっぴい体操』を、市民の皆さんに普及する活動にご協力いただける方を募集します。

対象 健康づくりに関心があり、養成講座を全日程受講可能で、地域でのひゃっぴい体操教室の実施・補助や、ひゃっぴい体操普及のためのイベントに参加できる方

養成講座日程	日程	内容	講師
	7月2日(木)	「ひゃっぴい体操」を覚えましょう!	山田泰子さん(健康運動指導士)
	9日(木)	運動はなぜ必要なのでしょう?	寅嶋静香さん(教育大学岩見沢校)
	16日(木)	「ひゃっぴい体操」の伝え方①	山田泰子さん(健康運動指導士)
	25日(金)	「ひゃっぴい体操」の伝え方②	市保健師
	30日(木)	「ひゃっぴい体操」の伝え方③	山田泰子さん(健康運動指導士)

時間 午後2時～4時 会場 まなみーる市民会館(9西4)
 持ち物 室内用運動靴、飲み物 定員 15人(申込順)
 動きやすい服装で参加してください。

申込・問合せ先 6月25日(水)までに、岩見沢保健センター(10西3)へ ☎25局5540

認知症サポーター養成講座

受講無料

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。超高齢化社会を迎え、今後、認知症高齢者の増加が見込まれます。認知症の人でも安心して暮らすためには、身近な人の理解と気遣い、地域での支えあいが必要です。

市は、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守ることのできる、認知症の人の杖となる「認知症サポーター」を養成するため、講師(キャラバン・メイト)を派遣し「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

対象者 地域住民、職域、学校、広域の団体・企業等の従事者など

講座の内容

- ▷認知症とは(症状・行動など) ▷認知症の診断・治療・予防について
- ▷認知症サポーターについて

所要時間 約90分

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

申込・問合せ先 市高齢介護課地域支援グループ(10西3 岩見沢保健センター内) 25局5540

アンケートに答えて健康グッズ抽選会!

げんきでながいき! いわみざわ健康まつり

入場無料

第29回 見て、聞いて、体験して どんどん健康になりましょう!

とき 6月29日(日) 午前10時～午後4時
 ところ イベントホール赤れんが(有明町南1)
 ※内容は変更になる場合があります。

お医者さん、看護師さんになろう!
 ◇キッズ診療所
 ◇こども健康縁日

食生活を見直そう!
 ◇栄養相談
 ◇血糖値にやさしい試食

みんなの健康のために
 ◇心肺蘇生法講習会
 ◇献血

あなたの健康はだいじょうぶ?
 ◇医師の相談
 ◇薬の相談
 ◇歯とお口の相談
 ◇整骨の相談

内容・会場ともにスケールアップ

あなたの健康をチェック
 ◇健康チェック
 ◇心の健康度チェック
 ◇体力診断
 ◇呼気中一酸化炭素濃度測定
 ◇アルコール体質判定
 ◇からだのゆがみチェック



ステージイベント
 ◇市民の健康目標宣言
 ◇ひゃっぴい体操コンクール
 午前10時45分～11時45分
 ◇音楽で心のいこい ミニコンサート

新鮮食材でヘルシーライフ!
 ◇農産物販売
 ◇ベークルスナック
 ◇うどん
 ◇そば ほか

簡単なエクササイズで健康に
 ◇ヨガ教室
 ◇気功体操
 ◇生命の貯蓄体操
 ◇ノルディックウォーキング基礎講習
 ◇骨盤力を鍛えるひめトレ講習
 ◇理学療法士による予防体操

問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎25局5540

第13回 ウォーキングのつどい

日時 6月28日(土) 午前9時受付、9時30分開会式、正午解散予定
 集合場所 いわみざわ公園バラ園駐車場(いわみざわ公園内)
 コース いわみざわ公園バラ園周辺約2.9 参加料 無料 持ち物 飲み物
 帽子を着用し、動きやすい服装で参加してください。また、ペットを連れての参加はできません。

問合せ先 市福祉課
 雨天の場合中止しますので、当日午前8時以降にお問い合わせいただくか、市公式ツイッターでご確認ください。

