番号	事業名・問合せ先	内容	期日・期間・時間 会場	対象 受講料	周知方法 受付期間
G	健康				
1	糖尿病予防の楽ちん生活術 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	糖尿病を予防するために、自分の生活を見直し、日常生活に役立つ実践できる食事・運動法を学びます。(全7回)	6/26(金)，7/17(金)，7/31(金)，8/21(金)，8/28(金)，9/11(金)，12/11(金) 総合保健福祉センター	血糖値が高めの方　15人 無料	市政のひろば(5月号)ちらし 5月頃
2	健康講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	病気の予防や健康増進のために、さまざまなテーマを取り上げます。	7/9(木) 総合保健福祉センター	市内在住　50人 無料	市政のひろば(6月号)ちらし 当日まで
3	栄養講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	病気の予防や健康増進を考えます。	9/16(水) 総合保健福祉センター	全市民　15人 無料	市政のひろば(8月号) 随時
4	栄養講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	病気の予防や健康増進を考えます。	11/19(木) 総合保健福祉センター	全市民　15人 無料	市政のひろば(10月号) 随時
5	津島市民病院公開講座 市民病院 0567-28-5151	地域医療を支える視点から、地域の方が健康で安心して生活できるよう、様々なテーマを取り上げます。	9/18(金)，10/16(金)，11/6(金)，12/3(木)，1/26(火)，2/5(金)，3/18(木) 14：00～15：00 市民病院2階講義室	どなたでも (当院に通院していない方も参加可) 無料	市政のひろば 市民病院内ポスター 市民病院ホームページ X、Instagram 津島市ＬＩＮＥ 当日
6	健康づくり推進員養成講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	自分自身や家族、地域に健康づくりの輪を広めるボランティアを養成します。(全6回)	10/21(水)，10/28(水)，11/4(水)，11/11(水)，11/18(水)，12/2(水) 総合保健福祉センター	市内在住で健康づくりに関心があり、講座終了後も健康づくりの活動ができる方　10人 無料	市政のひろば(9月号)ちらし 10/19〆切
7	健康講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	病気の予防や健康増進のために、さまざまなテーマを取り上げます。	11/12(木) 総合保健福祉センター	市内在住　50人 無料	市政のひろば(10月号)ちらし 当日まで
8	知って備える！もしものときのがん講座 神島田公民館 0567-32-1501	がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにまつわる様々なことについて紹介します。	11/12（木） 10:00～11:30 神島田公民館	全市民　20人 無料	市政のひろば（10月号） 10/13（火）～
9	糖尿病予防し隊養成講座 健康推進課(保健センター) 0567-23-1551	糖尿病発病予防、重症化予防のために健康について学び市民へ広めるボランティアを養成します。(全5回)	11/24(火)，12/1(火)，12/4(金)，12/14(月)，12/22(火) 総合保健福祉センター	市内在住で健康づくりに関心があり、講座終了後も健康づくりの活動ができる方 無料	市政のひろば(10月号) 10/20〆切
10	脳を活性化！ 大人の塗り絵講座 神島田公民館 0567-32-1501	脳の活性化、認知症予防からリラックス効果まで、幅広い世代が楽しむことができる体験講座です。	1/20（水） 10:00～12:00 神島田公民館	全市民　20人 無料	市政のひろば（12月号） 12/21（月）～
11	基礎から学ぶ！ 「健康マージャン」講座 神島田公民館 0567-32-1501	脳の様々な部位が活性化し、脳トレ効果が期待できるといわれている健康マージャン講座です。	2/3（水） 10:00～12:00 神島田公民館	全市民　24人 無料	市政のひろば（12月号） 12/21（月）～

番号	事業名・問合せ先	内容	期日・期間・時間 会場	対象 受講料	周知方法 受付期間
12	転倒予防教室(中級) 高齢介護課 0567-55-9471	柔道の動きを取り入れたゆるやかな体操とストレッチで、転倒を予防するための筋力とバランス力の強化を図りましょう。	毎週木曜日 1/7（木）～3/18（木） ※2/11（木）除く 13:30～15:00 総合保健福祉センター	65歳以上の市民　20人 無料	市政のひろば 12/1（火）～12/11（金）
13	プール教室(初級) 高齢介護課 0567-55-9471	流水プールでの水中運動で、ひざや腰に負担をかけず、簡単な動きで効果的に筋力アップを図りましょう。（泳げなくても参加可能）	毎週水曜日 1/13（水）～3/17（水） 14:30～15:10,　15:15～15:55, 16：00～16：40 第二陽だまりの里	65歳以上の市民　各5人 無料	市政のひろば 12/1（火）～12/11（金）
14	ヨガ教室(初級) 高齢介護課 0567-55-9471	ヨガの基本で心地よく体を動かし、健康づくりや精神的充足感を実感しましょう。	毎週水曜日 1/13（水）～3/3（水） 13:30～15:00 総合保健福祉センター	65歳以上の市民　20人 無料	市政のひろば 12/1（火）～12/11（金）
15	元気サンサン教室(初級) 高齢介護課 0567-55-9471	ストレッチや軽い筋力トレーニングを行い、運動の習慣化を目指しましょう。	毎週月曜日 1/18（月）～3/29（月） ※3/22（月）除く 10：00～11:00 サンガーデンスポーツプラザ	65歳以上の市民　30人 無料	市政のひろば 12/1（火）～12/11（金）
16	骨盤ストレッチ＆エクササイズ 神島田公民館 0567-32-1501	骨盤回りを中心とした軽い運動とストレッチで、全身の歪みを整え、正しい姿勢、美しい身体を目指しましょう。	5月～8月 月2回, 月曜日 14:30～16:00 神島田公民館	全市民　25人 2,400円	市政のひろば(4月号) 4/26(日)～
17	健康体操教室 神島田公民館 0567-32-1501	心身の健康づくりは、生きがいの第一歩。毎日の生活を工夫して体を動かす習慣を！	11月～2月 第1・3月曜日 13:30～15:00 神島田公民館	全市民　25人 2,400円	市政のひろば(10月号) 10/25(日)～