

番号	事業名・問合せ先	内容	期日・期間・時間	対象	周知方法
			会場	受講料	受付期間

## G 健康

1	糖尿病予防の楽ちん生活術	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)	血糖値が高めの方	市政のひろば(5月号) ちらし
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	5月頃
2	健康講座	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)	市内在住 50人	市政のひろば(6月号) ちらし
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	当日まで
3	栄養講座	病気の予防や健康増進を考えます。	9/16(水)	全市民 20人	市政のひろば(8月号)
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	随時
4	健康づくり推進員養成講座	自分自身や家族、地域に健康づくりの輪を広げ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)	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	市政のひろば(9月号) ちらし
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	9月頃
5	健康講座	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)	市内在住 50人	市政のひろば(10月号) ちらし
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	当日まで
6	栄養講座	病気の予防や健康増進を考えます。	11/19(木)	全市民 20人	市政のひろば(10月号)
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	随時
7	津島市民病院公開講座	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。	5月~3月 14:00~15:00	どなたでも (当院に入院していない方も参加可能)	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
	市民病院 0567-28-5151		市民病院2階講義室	無料	未定
8	糖尿病予防し隊養成講座	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月~12月(5回)	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	市政のひろば(10月号)
	健康推進課(保健センター) 0567-23-1551		総合保健福祉センター	無料	随時
9	骨盤ストレッチ&エクササイズ	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	全市民 25人	市政のひろば(4月号)
	神島田公民館 0567-32-1501		神島田公民館	2,400円	4/26(日)
10	健康体操教室	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	全市民 25人	市政のひろば(10月号)
	神島田公民館 0567-32-1501		神島田公民館	2,400円	10/25(日)~
11	プール教室(初級)	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。泳げなくても参加できます。毎回、体温・血圧測定を実施します。	未定	65歳以上の市民 各5人	市政のひろば
	高齢介護課 0567-55-9471		第二陽だまりの里	無料	未定

番号	事業名・問合せ先	内容	期日・期間・時間	対象	周知方法
			会場	受講料	受付期間
12	転倒予防教室(中級)	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。	未定	65歳以上の市民 未定	市政のひろば
	高齢介護課 0567-55-9471		神島田公民館	無料	未定
13	ヨガ教室(初級)	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。	未定	65歳以上の市民 未定	市政のひろば
	高齢介護課 0567-55-9471		生涯学習センター	無料	未定
14	元気サンサン教室(初級)	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。	未定	65歳以上の市民 未定	市政のひろば
	高齢介護課 0567-55-9471		サンガーデンスポーツプラザ	無料	未定