

令和7年度 健康づくりカレンダー

*お申し込みが必要なものがあります。申し込み開始日など詳しくは「広報いせ」をご覧ください、電話・FAX・下記二次元コードからお申し込みください。
*伊勢市に大雨・洪水・暴風警報などの気象警報が発令されている場合は、原則中止いたします。

お申込みはこちらから ➡



健康文化週間 テーマは～野菜を食べよう！～		
7月	内 容	会 場
8日(火) AM	リンパトーンストレッチ	中央保健センター
9日(水) AM・PM	野菜摂取啓発(街頭)	AM:ララパーク・福祉センターPM:中央保健センター
10日(木) AM	メタボリックシンドローム予防	中央保健センター
11日(金) AM	ロコモチェック	中央保健センター
12日(土) AM	親子料理教室	小俣保健センター
13日(日) AM・PM	がん検診啓発+集団乳がん検診	労働福祉会館
14日(月) AM	ママほっと講座	中央保健センター

令和7年3月18日現在

生涯を健康で暮らせる
健康文化都市



伊勢市

事業名	会場	内容など		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
健康の日 (毎月11日) 健康文化週間 (7月11日を含む1週間)	(右記下段に記載)	いつもの生活習慣にプラスできるような健康増進の情報を、講座開催や街頭啓発により発信します。		11日(金) AM	11日(日) AM	11日(水) PM	8日(火) ～14日(月)	11日(祝・月) AM	11日(木) PM	11日(土) AM	11日(火) AM	11日(木) AM	11日(祝・日) AM・PM	11日(祝・水) AM	11日(水) PM	
				啓発イベント 「減塩チェック」	ウォーキング 講習・大会	啓発 「栄養・野菜 摂取」	健康文化 週間	講演会 「生活習慣病 予防」	こころの健康づ くり講演会 「依存症」	啓発イベント 「慢性腎臓病 予防」	啓発 「こどもの歯の 相談・啓発」	口腔がん検診・ お口の相談 ・啓発	市制20周年 ベジフェスティ バル	ウォーキング 講習・大会	講座 「女性の健康」 ヨガ講座	
				中央保健センター 【健康増進室】	中央保健センター 新道コース	中央保健センター 【健康増進室】	(上記表に記載)	中央保健センター 【健康増進室】	いせトピア 【研修室1・2】	イオンタウン伊勢 ララパーク	駅前子育て支援 センター	中央保健センター 【健康増進室】	ハートプラザ みその 【多目的ホール】	小俣総合体育館 大仏山公園コース	ハートプラザ みその 【多目的ホール】	
健康度の見える化！ 健康チェック	中央保健センター他 ※会場や開催時間を変更すること があります。広報「いせ」や ホームページで確認してくださ い	中央保健センターに、身長・体重・体組成計・ベジ チェック・血圧計・脳年齢計を常設。いつでもご自 分で健康チェックができます。また、健康の日には は、測定機器をプラスして、結果をもとに、保健 師・管理栄養士等が健康づくりついてアドバイスし ます。		11日(金) AM	11日(日) AM	11日(水) AM	11日(金) AM	11日(祝・月) AM	11日(木) AM	* ＜健康の日＞	11日(火) AM	11日(木) AM	* ＜健康の日＞	11日(祝・水) AM	11日(水) AM	
				中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】		中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】		中央保健センター 【健康テラス】	中央保健センター 【健康テラス】	
みんな de いせし健康体操	中央保健センター	いせし健康体操の動画をみなが ら、健康体操推進員と一緒に体操 します。	第1・3・4・5 月曜日 (祝日を除く) 9：00～9：30	7日 21日 28日	19日 26日 (第1休み)	2日 16日 23日 30日	28日 (第1・3休み)	4日 25日 (第3休み)	1日 22日 29日 (第3休み)	6日 27日 (第3休み)	17日 (第1・4休み)	1日 15日 22日 (第5休み)	5日 26日 (第3休み)	2日 16日 (第4休み)	2日 16日 23日 30日	
ヘルスアドバイザー ・健康課共同企画 ウォーキング大会	集合場所： 中央保健センター他 (右記下段に記載)	地域の健康づくり活動で活躍しているヘルスアドバ イザーと一緒に市内コースをウォーキングします。		18日(金) PM	* ＜健康の日＞				19日(金) PM ★健康体操	17日(金) PM	21日(金) PM	19日(金) PM	16日(金) PM	* ＜健康の日＞	27日(金) PM	
				倉田山公園 野球場前広場					中央保健センター 【健康増進室】	中央保健センター 【健康増進室】	二見公民館	中央保健センター 【健康増進室】	ハートプラザ みその		中央保健センター 【健康増進室】	
健康づくりアドバイザー 養成講座	中央保健センター	健康づくりについて3日間コースで学びます。修了後 はヘルスアドバイザーの活動に仲間入り！						22日(金) PM 26日(火) PM	5日(金)PM							
食生活改善推進員 養成講座	中央保健センター	5日間のセミナーと3日間の調理実習の受講をととし て食生活について学びます。終了後は、食生活改善 推進員(ヘルスメイト)として活躍していただけます。						22日(金) AM	26日(金) AM	24日(金) AM	28日(金) AM					
	小俣保健センター								1日(月) AM	6日(月) AM	4日(火) AM	19日(金) AM・PM				
ヘルスメイト 料理講習会	伊勢市社会福祉協議会 福祉センター	食生活改善推進員（ヘルスメイ ト）が開催する料理教室です。 健康をテーマとして簡単でおいし い家庭料理をご紹介します。	9：30 ～13：00	23日(水)	21日(水)	18日(水)	23日(水)			17日(水)	22日(水)	19日(水)		18日(水)	18日(水)	
	小俣保健センター			24日(木)	22日(木)	19日(木)	24日(木)			18日(木)	23日(木)	20日(木)	18日(木)		19日(木)	19日(木)
	ハートプラザみその			18日(金)	23日(金)	17日(火)	18日(金)			12日(金)	17日(金)	21日(金)	12日(金)		13日(金)	13日(金)
シニア健康講座	中央保健センター	認知症予防	認知症を予防する生活や高齢期の 健康づくりについて学びます。		27日(火) AM		29日(火) AM	29日(金) AM		28日(火) AM		23日(火) AM	27日(火) AM			
		(運動) ロコモ予防	足腰の筋力を鍛えて、ロコモを 予防！講師は、理学療法士の講話 とストレッチや体操などの実技指 導を行います。			27日(金) AM			26日(金) AM		28日(金) AM			27日(金) AM		