

令和8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		
7月	内容	会場
8日(水) PM	野菜摂取啓発(子ども)	中央保健センター
9日(木) AM	お口と歯の健康・口腔がん検診	中央保健センター
10日(金) AM	ロコモチェック・健康チェック	中央保健センター
11日(土) AM	ママほっと講座	中央保健センター
12日(日) 1日	がん啓発・集団乳がん検診	労働福祉会館
13日(月) AM	減塩啓発	イオン伊勢店
14日(火) AM	がん検診啓発	イオンタウン伊勢ララパーク

令和8年3月27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(土) AM	11日(月) PM	11日(木) AM	8日(水) ~14日(火) 健康文化週間	11日(祝・火) AM	11日(金) PM	11日(祝・日) AM	11日(水) PM	11日(金) AM	11日(祝・月) AM	11日(祝・木) PM	11日(木) PM
			ウォーキング講習・大会	食生活講座(野菜ソムリエ)	街頭イベント「糖尿病」	健康文化週間	親子料理教室	講演会「こころの健康づくり・睡眠」	街頭イベント出張健康テラス・プレコン啓発	講演会「耳と聞こえの健康」	啓発イベント「子どものお口の健康」	街頭イベント「循環器疾患」	運動講座「働く世代の運動講座」	講座「女性の健康」
健康度の見える化! 健康チェック	中央保健センター他 ※会場や開催時間が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、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についてアドバイスします。	11日(土) AM	11日(月) AM	* <健康の日>	* <健康文化週間>	11日(祝・火) AM	11日(金) AM	* <健康の日>	11日(水) AM	11日(金) AM	* <健康の日>	11日(祝・木) AM	11日(木) AM
New!! 運動ナビ講座	中央保健センター	身体づくりの専門講師をお招きし、健康維持の最新情報、日常生活に取り入れやすい運動のヒントをお届けします。				30日(木) PM						13日(水) PM	* <健康の日>	
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 ★ポイント解説day(10時まで)	6日 20日 27日	18日 25日 (第1休み)	1日 15日 22日 29日	6日 27日 (第3休み)	3日 ★24日 31日 (第3休み)	7日 28日 (第3休み)	19日 ★26日 (第1休み)	2日 16日 30日 (第4休み)	7日 21日 (第4休み)	4日 ★25日 (第3休み)	1日 15日 22日	1日 15日 29日 (第4休み)
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。 ★9月は室内で健康体操を行います。	11日(土) AM					18日(金) PM ★健康体操		20日(金) PM	18日(金) PM		19日(金) PM	19日(金) PM
シニア健康講座	中央保健センター	(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。			26日(金) AM			25日(金) AM		27日(金) AM			26日(金) AM	
		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。		26日(火) AM		28日(火) AM	25日(火) AM		27日(火) AM		22日(火) AM			
健康づくりアドバイザー 講座	中央保健センター	健康づくりについて学びます。修了後はヘルスアドバイザーの活動に仲間入り!			30日(火) PM									
ヘルスマイト 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(ヘルスマイト)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。	22日(水)	27日(水)	10日(水)	22日(水)			14日(水)	25日(水)	23日(水)		10日(水)	10日(水)
	小俣保健センター		23日(木)	21日(木)	18日(木)	23日(木)			22日(木)	19日(木)	17日(木)		25日(木)	18日(木)
	ハートプラザみその		17日(金)	22日(金)	16日(火)	17日(金)			16日(金)	13日(金)	18日(金)		12日(金)	12日(金)