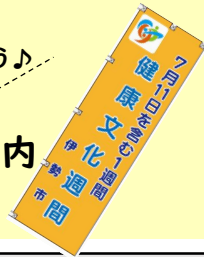


健康づくりイベント

今年のご案内
今年の共通テーマは「減塩作戦 続けよう!始めよう!減塩生活」



開催日時/場所	内容	申込
7/8(水) 12時30分-15時30分 中央保健センター	啓発イベント「野菜が好きになるヒント」 対象：市内在住の乳幼児を子育て中の人(子どもと参加可) 内容：野菜の栄養や調理方法についてのパネル展示 	★先着50人に 野菜グッズ・レシピ プレゼント
7/9(木) 9時30分-12時 中央保健センター 	お口の健康チェック 「おいしく食べるために大切なお口の健康」 対象：市内在住の人 内容：(1) 歯科医師による口腔がん検診 歯科衛生士によるお口の相談 (2) 噛む力チェック、唾液チェック 定員：(1) 30人 (2) 先着50人 ★先着50人に 歯ブラシプレゼント	(1)のみ 要申込 (先着順)
7/10(金) 9時~12時 中央保健センター	健康講座「健康チェックとロコモ予防」 対象：市内在住の人 内容：ロコモチェック、握力測定、立ち上がりテスト、 血管年齢測定、自律神経チェッカー 他 定員：50名(30分毎各8名程度) 	要申込 (先着順)
7/11(土) 10時~11時30分 中央保健センター	ママほっと講座「パパママ イキイキ子育てライフ~ 困った時の対処法~」 対象：市内在住の妊婦とその夫、乳幼児を子育て中の父親・ 母親(子連れ参加可) ※乳児連れの場合はバスタオル持参 内容：臨床心理士による講話 定員：20組 	要申込 (先着順)
7/12(日) 9時~11時/13時~15時 労働福祉会館	啓発イベント「女性のがんを知ろう」 内容：乳がんモデル自己触診体験、乳がん・子宮がんについて のパネル展示、パンフレット配布 ※乳がん検診同時実施(乳がん検診は別途申し込みが必要)	
7/13(月) 10時~12時 イオン伊勢店 1階 the table(南側出入口付近)	啓発イベント「おいしく始める健康減塩習慣」 内容：減塩食品の食べ比べ 減塩や健康づくりに関するパネル展示 塩分・栄養診断 (1日の塩分摂取量と栄養素摂取量を推定することで普段の食生活の見える化) 	★先着100名に 市オリジナル 減塩レシピを プレゼント
7/14(火) 10時~12時 イオンタウン伊勢ラパーク (マックスビュー前玄関付近)	啓発イベント「がん検診を受けよう」 内容：がん検診のちらし配布 健康文化週間に開催する、すべてのイベントで 「知って得する減塩生活のヒント」 「減塩グッズ」をプレゼントします 	

イベントに参加し、みなさんの健康づくりにお役立て下さい!参加が難しい方も、この機会に健康づくりを始めましょう

【申込み・問合せ】

伊勢市健康課(中央保健センター)

宮後1丁目1番35号 MiraISE内伊勢市健康福祉ステーション5階

TEL:27-2435 FAX:21-0683

要申込
(先着順)



事前申込みが必要なイベントは **6/15(月)8時30分から**
 オンライン申請(2次元コード)・電話・FAXで受付

