

7月8日～14日



健康文化週間

健康づくりイベント



テーマ



～ 野菜を食べよう ～

さまざまな健康づくりをはじめ、各日どのイベントの際も野菜をおいしく、楽しく食べるコツなどをご紹介します。ぜひ参加し、みなさんの健康づくりに役立ててください。



<参加無料>

とき	ところ	内容	申込 (先着順)
7月8日(火) 11:00～11:45	中央保健 センター	体験講座 「乳がんを知ろう! リンパトーンストレッチ®体験」 対象:市内在住の女性 講師:リンパトーンストレッチ®講師 内容:リンパトーンストレッチ®(簡単な体操で、座ったままできます) リンパトーンストレッチとは… リンパマッサージとストレッチ、 乳房セルフチェックを行う体操	必要
7月9日(水) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③13:30～15:30	①イオンタウン 伊勢ララパーク ②福祉センター ③中央保健セ ンター	街頭啓発イベント 「足りていますか?野菜摂取量」 内容:野菜レシピ等のミニ冊子配布 野菜摂取啓発パネル展示 粗品プレゼント! ①③会場は ベジチェックできます!	—
7月10日(木) 10:00～12:00	中央保健 センター	啓発イベント「メタボリックシンドローム予防」 内容:メタボリックシンドローム予防パネル展示、 健康チェック(血管年齢・体組成・腹囲測定、ベジチェック) 先着50人に 健康グッズ プレゼント!	—
7月11日(金) 10:00～12:00	中央保健 センター	講座「ロコモチェック」 内容:ロコモ25、2ステップテスト、立ち上がりテスト、 足指チェック、握力測定、伊勢市健康マイレージLINE講座 ロコモとは… 立ったり歩いたりする身体 能力が低下した状態のこと	必要
7月12日(土) 10:00～12:30	小俣保健 センター	講座「親子で楽しむ!夏野菜クッキング」 対象:小学校5・6年生とその保護者(小学生15名) 内容:夏野菜を使った調理実習、野菜についてのお話	必要
7月13日(日) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	労働福祉会館	啓発イベント「乳がんを予防しましょう」 内容:乳がん自己触診、がん予防パネル展示 や 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込が必要) 先着100人に ブレストセルフチェッカー プレゼント!	—
7月14日(月) 10:00～11:00	中央保健 センター	ママほっと講座 「子育ての困ったアルアルと関わりのヒント」 対象:妊婦・乳幼児を子育て中の母親(子連れ参加可) 講師:宗田美名子さん(臨床心理士)	必要

申込み・問合せ

伊勢市健康課(中央保健センター)

事前申込みが必要
なものは6/16(月)
8:30～こちらから
または電話・FAXで



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



生涯を健康で暮らせる 健康文化都市