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」** 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 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）	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」** 粗品プレゼント！ ①③会場はベジチェックできます！ 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	―
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」** 先着50人に健康グッズプレゼント！ 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）	―
7月11日（金） 9:00～12:00	中央保健センター	**講座 「ロコモチェック」** 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 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	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」** 先着100人にブレストセルフチェッカープレゼント！ 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）	―
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