

生駒市が実施する 健康教室・相談

申し込み開始日は、各講座
が開催される約1か月前の広報
いこま「いこまち」に掲載し
ます。

＊はじめての ウォーキング講座

【対象】市内在住のかた
(医師から運動を制限されていない人、
2日間参加できる人)

【時間】13:30～15:30

【場所】セラビーいこま

【費用】無料

【予約】必要(健康課へ電話で)

健康運動指導士が担当します



楽しく参加できる講座です
＊ウォーキングの基礎知識
＊効果的なストレッチ・筋トレ

①6月24日(月)・7月1日(月)
②9月30日(月)・10月7日(月)
③3月2日(月)・9日(月)

そー ＊減らSO倶楽部(生活習慣病予防教室)

①減らSO【しほう】

*こんなにややこしい！？

油と健康(病気)の関係 ②減らSO【しお】

*塩はこんなに大問題！！
減塩のホントの理由

③減らSO【さとう】

*糖分、糖質、炭水化物
私は本当に取りすぎてる？

夏:①6月18日(火)・②26日(水)・③7月9日(火)

秋:①9月27日(金)・②10月3日(木)・③10日(木)

【対象】市内在住のかた

【費用】200円

【時間】9:30～12:00

(テキスト、材料費の一部として)

【場所】セラビーいこま

【予約】必要(健康課へ電話で)

❁糖尿病教室

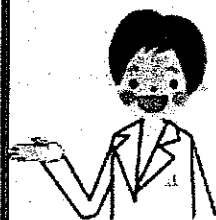
※医師、保健師、管理栄養士、
健康運動指導士が担当します

11月14日(木)…糖尿病ってなに？

11月22日(金)…食事療法

11月25日(月)…運動療法

11月27日(水)または12月2日(月)…個別栄養相談



“血糖値が高め”と言われた方、すでに糖尿病と診断された方。糖尿病の基本を学び、血糖値改善のためにスタッフとともに生活習慣をもう一度振り返ってみましょう！

【対象】市内在住で、糖尿病治療中または予備軍の人など

【時間】13:30～16:00

【場所】セラビーいこま

【費用】300円

(テキスト、材料費の一部として)

❁個別栄養相談

【対象】市内在住のかた

【日時】毎月第2・4火曜日

13:00～、14:00～、15:00～

【場所】セラビーいこま

【費用】無料

【予約】必要(健康課へ電話で)

【担当】管理栄養士



健診で食事改善が必要と言われたが、どうすればよいかわからない…など、食事や栄養に関する相談をお受けします。

各教室・相談は定員があり、事前に申し込みが必要です。

詳しくは、各教室が開催される約1か月前の広報いこま「いこまち」に掲載します。

また、講師の都合により日程が変更になる場合があります。

お申込み

お問い合わせは

生駒市健康課

☎0743-75-1002

