



# 健康づくり実践講座



学んだだけでは終わらない。日々の健康は、運動と食事の実践がとても大切です。  
無理なく続けられる健康づくりを一緒に実践しませんか？

運動編講師: エスプロモ株式会社 斉藤 あかね 先生 (健康運動指導士)  
栄養編講師: 健康づくり推進課 管理栄養士

参加無料!  
申込不要!  
会場に直接お越しください

## キックオフ

＼熱中症予防声かけプロジェクト協賛の飲料プレゼント／

第1回 **8月7日(金)** 13:15~15:15(12:45~受付)

会場 **保健センター 大ホール**  
(田向三丁目6-1)

内容 健康づくりの実践について、運動の実技

運動

スタンプ

第2回 **8月25日(火)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **是川公民館 ホール**  
(是川字東前田3-11)

内容 熱中症予防と食事の工夫、歯の健康

栄養

スタンプ

第3回 **9月2日(水)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **はっち 1階はっちひろば**  
(三日町11-1)

内容 睡眠と休養の講話、運動の実技

運動

スタンプ

第4回 **9月15日(火)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **YSアリーナ 大会議室**  
(売市字奥遊下3)

内容 糖尿病予防と食べ方の工夫

栄養

スタンプ

第5回 **9月29日(火)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **市川公民館 ホール**  
(市川町字赤畑19-2)

内容 お酒やたばこの講話、運動の実技

運動

スタンプ

第6回 **11月4日(水)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **上長公民館 ホール**  
(一番町一丁目4-1)

内容 がん予防の講話、運動の実技

運動

スタンプ

第7回 **11月30日(月)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **大館公民館 ホール**  
(新井田字常光田17-1)

内容 血圧とおいしい減塩の食事

栄養

スタンプ

第8回 **12月8日(火)** 13時~15時(12:30~受付)

会場 **小中野公民館 ホール**  
(小中野五丁目2-17)

内容 適正体重とおやつのととり方

栄養

スタンプ

✓ 第2回以降から**健康相談**があります！是非ご活用ください！

✓ **スタンプラリー**も開催！5回以上参加した方には粗品をプレゼント！

詳細はこちら



【問合せ先】 八戸市保健所 健康づくり推進課

〒031-0011 八戸市田向三丁目6-1 八戸市総合保健センター3階

☎ 38-0713 ※月~金曜日8:15~17:00(年末年始・祝日を除く)

粗品引換