令和6年度　健康づくりカレンダー

＊お申し込みが必要なものがあります。申し込み開始日など詳しくは「広報いせ」をご覧いただき、電話・FAX・下記二次元コードからお申し込みください。
＊伊勢市に大雨・洪水・暴風警報などの気象警報が発令されている場合は、原則中止いたします。

お申込みはこちらから ➡

健康文化週間　テーマは～野菜を食べよう！～		
7月	内　容	会　場
5日(金)　AM・PM	ロコチェック・健康マイレージLINE講座	中央保健センター
6日(土)　PM	医師講演会「糖尿病予防」・パネル展示	ハートプラザみその
7日(日)　AM・PM	野菜ソムリエ講座「旬の野菜をおいしく食べよう」	中央保健センター
8日(月)　AM	ママほっと講座	中央保健センター
9日(火)　AM	啓発・出張健康テラス・健康マイレージLINE講座	イオン伊勢店
10日(水)　AM・PM	啓発「野菜を食べよう」	駅前子育て支援センター・中央保健センター
11日(木)　AM	口腔がん検診・お口の相談・啓発	中央保健センター

令和6年3月18日現在

生涯を健康で暮らせる
健康文化都市

伊勢市

事業名	会場	内容など	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康の日 **（毎月11日）** **健康文化週間** **（7月11日を含む1週間）**	（右記下段に記載）	いつもの生活習慣にプラスできるような健康増進の情報を、講座開催や街頭啓発により発信します。	11日(木) AM	11日(土) AM・PM	11日(火) AM・PM	5日(金) ～11日(木)	11日(祝・日) AM	11日(水) PM	11日(金) AM	11日(月) AM	11日(水) AM	11日(土) PM	11日(祝・火) AM	11日(火) PM
			講座 「乳がん予防」	講座 「野菜を作ろう・食べよう」	啓発 「むし歯・歯周病予防」	健康文化週間	街頭啓発 「メタボ予防」	こころの健康づくり講演会 「自己肯定感UP」	ウォーキング講習・大会	街頭啓発 「大腸がん予防」	講座 「いせし健康体操体験会」	講演会 「呼吸器疾患予防」	街頭啓発 「減塩」	講演会 「女性の健康」
			駅前子育て支援センター・中央保健センター【健康増進室】	小俣北部公民館	中央保健センターAMパロー伊勢店PM駅前子育て支援センター	（上記表に記載）	イオンタウン伊勢ララパーク【げんここルーム】	いせトピア【研修室1・2】	小俣総合体育館大仏山公園コース	イオン伊勢店	中央保健センター【健康増進室】	中央保健センター【健康増進室】	ぎゅうとらハイジー店	中央保健センター【健康増進室】
健康度の見える化！ **健康チェック**	（右記下段に記載） ※会場や開催時間が変更することがあります。広報「いせ」やホームページで確認してください	中央保健センターに、身長・体重・体組成計・ベジチェック・血圧計・脳年齢計を常設。いつでもご自分で健康チェックができます。また、健康の日には、測定機器をプラスして、結果をもとに、保健師・管理栄養士等が健康づくりについてアドバイスします。	11日(木) AM	11日(土) AM	11日(火) AM・PM	11日(木) AM・PM	11日(祝・日) AM	11日(水) AM	11日(金) AM	11日(月) AM・PM	11日(水) AM	11日(土) AM	11日(祝・火) AM	11日(火) AM・PM
			中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	イオンタウン伊勢ララパーク【げんここルーム】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】	中央保健センター【健康テラス】
みんな de いせし健康体操	中央保健センター	いせし健康体操の動画をみながら、健康体操推進員と一緒に体操します。　第1・3・4・5月曜日（祝日を除く）9：00～9：30	1日 15日 22日	20日 27日	3日 17日 24日	1日 29日 （第4休み）	5日 26日 （第3休み）	2日 30日	7日 28日 （第3休み）	18日 25日	2日 16日 23日 （第5休み）	6日 27日 （第3休み）	3日 17日	3日 17日 24日 31日
ヘルスアドバイザー・健康課共同企画 ウォーキング大会	集合場所を右記下段に記載	地域の健康づくり活動で活躍しているヘルスアドバイザーと一緒に市内コースをウォーキングします。	19日(金) PM	17日(金) PM				20日(金) PM ★健康体操	＊ ＜健康の日＞	15日(金) PM	20日(金) PM	17日(金) PM	21日(金) PM	21日(金) PM
			フットボールヴィレッジBピッチ	中央保健センター【健康増進室】				中央保健センター【健康増進室】		旧豊浜中学校	旧北浜中学校	御薗B＆G海洋センター	度会橋東詰広場	二見公民館
健康づくりアドバイザー養成講座	中央保健センター	健康づくりについて4日間コースで学びます。修了後はヘルスアドバイザーの活動に仲間入り！					23日(金)PM 29日(木)PM	6日(金)PM 19日(木)PM						
ヘルスメイト 料理講習会	小俣保健センター	食生活改善推進員（ヘルスメイト）が開催する料理教室です。健康をテーマとして簡単でおいしい家庭料理をご紹介します。　9：30～13：00	18日(木)	15日(水) 16日(木)	20日(木)	17日(水) 18日(木)		19日(木)	16日(水) 24日(木)	21日(木)	12日(木) 18日(水)		19日(水) 20日(木)	13日(木)
	ハートプラザみその		12日(金) 17日(水)	10日(金)	18日(火) 19日(水)	12日(金)		13日(金) 18日(水)	18日(金)	13日(水) 15日(金)	13日(金)		14日(金)	14日(金) 19日(水)
シニア健康講座	中央保健センター	認知症予防　認知症を予防する生活や高齢期の健康づくりについて学びます。	**基本編** **23日(火)** **AM**	**応用編** **28日(火)** **AM**			**基本編** **27日(火)** **AM**		**応用編** **22日(火)** **AM**		**24日(火)** **AM**			
		（運動）ロコモ予防　足腰の筋力を鍛えて、ロコモを予防！講師は、理学療法士の講話とストレッチや体操などの実技指導を行います。			28日(金) AM			27日(金) AM		29日(金) AM			28日(金) AM	