



健康出前講座

市職員（保健師、管理栄養士、歯科衛生士等）が、みなさんの指定する場所へ
 出向いて健康に関する講座や測定を行います！
 「地域の集まりで、催し物に困っている…」 「季節にあった健康づくりの話が聞きたい！」
 「みんなでからだ測定をしたい！」 など。
 ご希望の場合は健康課（☎84-0662）までご相談ください。

はんだ健康
マイレージ

はんだ健康マイレージ 2024

詳しくは
こちら→



2024 年度内の、

- A 健診ポイント(40P 以上必須)
- B 実践ポイント(30P 以上必須)
- C 参加ポイント

計 100P で、素敵な特典と交換！
 ＊プレゼントは、数に限りがあります。

ポイントを集め、特典交換期間内にチャレンジシートを半田市役所健康課へご提出ください。
 【特典交換期間】第1交換期間は、令和 6 年 6 月 3 日(月)～令和 6 年 10 月 31 日(木)まで

～子育て世代のエクササイズ体験～

家事や育児、仕事が忙しく、自身の健康は後回しになりがち…。
 この機会に、楽しく運動してみませんか？

- 対象 子育て世代の方(半田市在住・在勤) ■費用 無料
- 持ち物 飲み物、ヨガマット(バスタオル可)、タオル

【未就園児をもつ親御さんにおすすめ！】（※お子さんの同伴可。★のみ託児あり。）

会場	日程	時間	申込
青山児童センター	5月14日(火)	10:30～11:30	各施設にて お申込みください。
★板山ふれあいセンター	5月30日(木)	10:30～11:30	
子育て支援センター はんだっこ	6月15日(土)	10:00～11:15	



NEW !

【小学生以上の子をもつ親御さんにおすすめ！】（※小学生以上のお子さんも参加可。）

会場	日程	時間	申込→
半田市体育館	5月17日(金)	19:00～20:15	
亀崎公民館	6月19日(水)	10:00～11:15	

NEW! 男性必見!

健康体操教室

男性のための健康体操教室です!

ストレッチや筋トレ、リズム体操等の運動を行います。

- 対象 おおむね 60 歳前後の市内在住の男性
- 費用 200 円(全 4 回分の保険料)
- 会場・日程(全4回) ※各会場開始時間の 15 分前に集合。

	会場	日程	時間
第 1 回	平地二区区民館	6 月 3 日(月)	13:15~15:00
第 2 回	乙川北部記念館	6 月 14 日(金)	10:00~11:30
第 3 回	瑞穂記念館	6 月 20 日(木)	13:30~15:00
第 4 回	半田市体育館	6 月 26 日(水)	13:15~14:45

- 持ち物 飲み物・フェイスタオル・ヨガマット(バスタオル可)

※必要な方は室内シューズ

- 申込み 5 月 1 日(水)~5 月 31 日(金)

電話または右 QR コード等からお申込みください。

※詳細は HP または市報の 5 月号をご覧ください。



動ける身体づくり教室

運動初心者向けの教室です。

体をほぐすことから始めましょう!

- 日時 5月8日~6月5日(毎週水曜日の全5回)
13時30分~15時

※3・4回は13時から食事のワンポイント講座を開催

- 会場 半田市体育館 体育室

- 対象 半田市在住40~60歳代の方

- 費用 200円(全 5 回分の保険料)

- 持ち物 飲み物・フェイスタオル・ヨガマット

(バスタオル可)※必要な方は室内シューズ

- 申込み 4月8日(月)~4月22日(月)まで

電話または右下 QR コード等からお申込みください。

※詳細は市報の 4 月号をご覧ください。



脳とからだのトレーニング教室

読み書き計算やレクリエーション、コグニサイズで
脳とからだを元気にする教室です!

まずは体験会へお越しください。

65歳以上の方ならどなたでも参加できます♪♪

体験会の会場	日程	時間
山之神共集館	5 月 20 日 (月)	9:30~10:30
ふらっとスペース・ならわ	5 月 23 日 (木)	14:00~15:00

- 費用 体験会は無料

(体験会后、教室に参加する場合は
全 24 回で 3,600 円)

※詳細は市報の 5 月号をご覧ください。



歯の健康センター

歯の健康づくりのため、
ぜひご家族でお越しください。

- 日時 6月2日(日)9:30~12:00

- 会場 市役所4階 大会議室

- 対象 半田市在住の方(年齢問わず)

- 費用 無料

- 内容 歯科健康診査・歯科相談・歯列矯正相談・

フッ素塗布(小学生以下のみ)

※詳細は市報の 5 月号をご覧ください。



5月31日は 世界禁煙デー

受動喫煙について考えてみませんか?

受動喫煙とは、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことです。喫煙者が吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上る「副流煙」の方が数倍多くの有害物質(依存性物質、発がん性物質など)を含みます。たばこは吸っている人だけの問題ではありません!

詳しくは
こちら→



たばこの害

受動喫煙によって年間約 **15,000 人** が亡くなっています。

「ベランダで吸っているから。」「空気清浄機を使っている。」

→受動喫煙防止対策にはなりません!