

講習・講座

はんだ健康
マイレージ

国保健康講座
ヘルシーライフ講座
減塩の工夫と運動

内臓脂肪が多すぎると脂肪細胞から悪玉ホルモンが出て、血圧をあげたり、血管を傷つけ、血栓をできやすくしたり、糖尿病を進行させる原因になります。

「お腹まわりスッキリ」をめざし、減塩の工夫、バランスの良い食生活や姿勢の良い歩き方・脂肪燃焼に効果的な運動について学びましょう。

■日時 10月7日(金)・28日(金)
9時45分～11時30分

※6か月後に効果状況の確認日を予定しています。

■場所 保健センター

■対象 半田市国民健康保険加入者及びその家族

※健康サポート(特定保健指導)の対象者を優先します。

■定員 30名(先着順)

■講師 佐藤 久子氏(運動講師)、竹内 里美氏、山田 珠美氏(管理栄養士)、食生活改善推進員、保健師など

■受講料 無料

※開始時間の30分前から血圧測定などの健康チェックを行います。

※講座期間中、ご希望の方に活動量計をお貸しします。

■申込み・問い合わせ 9月30日(金)までに、電話で国保年金課へ ☎0662

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

はんだ健康
マイレージとは!

はんだ健康
マイレージ

みなさんが実践した健康づくりでマイレージ(ポイント)を貯め、「あいち健康づくり応援カード!～MyCa～(まいか)」に交換すると、協力店で割引やポイントなどのサービスを受けることができます。

はんだ健康
マイレージ

70代からはじめる
100歳めざす講座
(運動編)理学療法士による運動講座

「体力に自信がなくなってきた」「痛みがあつて動けない」と心配な方も大丈夫です。専門職による講座で自信をつけましょう。仲間と一緒に健康づくりをはじめませんか。

■日時 10月4日(火)～11月1日(火)の毎週火曜日(全5回)

13時30分～15時30分

■場所 青山記念武道館

■対象 おおむね70歳代の方

■定員 20名(先着順)

※過去に受講されていない方が優先となります。

■内容 運動、歯、食事など様々な面からの健康づくり

■講師 各内容の専門職

■受講料 無料

■申込み・問い合わせ 9月5日(月)～30日(金)に電話で保健センターへ ☎06646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

からだ喜ぶ健康
料理教室―低たんぱく予防で健康寿命を延ばす―

はんだ健康
マイレージ

健康寿命を延ばすためには、たんぱく質を十分に摂取することが大切です。たんぱく質を含む食品の選び方や食べやすくなる調理法を学びましょう。

■日時 9月27日(火)
10時～12時30分

■場所 保健センター

■対象 おおむね65歳以上の男女

■定員 18名(先着順)

■持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・手拭タオル

■参加費 500円(保険代込)

■申込み・問い合わせ 9月5日(月)9時から、電話で保健センターへ ☎06646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

美ママ体操教室

はんだ健康
マイレージ

「産後のボディラインが気になる」「子育て中で運動ができない」そんなママにおすすめの赤ちゃんと一緒にできる体操教室を開催します。

■日にち・内容

◇9月12日(月) おなかシェイプ

◇9月26日(月) ヒップアップ

◇10月31日(月) 美しい姿勢

■時間 10時30分～11時

■場所 乙川児童センター

■対象 おおむね4～9か月の赤ちゃんともママ

■持ち物 飲み物・バスタオル・タオル

※裸足で行います。脱ぎやすい靴下などで参加ください。

■申込み 不要(参加費無料)

■問い合わせ 保健センター ☎06646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

人口と世帯 平成28年8月1日現在

総人口	118,724人	(-26)
男性	59,697人	(-4)
女性	59,027人	(-22)
総世帯数	49,457世帯	(+11)

() 内は前月比

4～7月のごみ量

ごみ総排出量 (前年度同期間)		12,134t (12,087t)
内訳	収集ごみ	8,029t (8,210t)
	一般持込ごみ	1,264t (1,019t)
	事業系ごみ	2,841t (2,858t)
	資 源	445t (481t)

クリーンセンターへの
ごみの搬入受付時間

月曜日から金曜日(祝日含む): 午前8時30分から午後4時
土曜日: 正午から午後4時 日曜日: 午前9時から午後1時30分
※土・日曜日は、粗大ごみのみで、事前予約が必要です。

ごみは朝8時までに出示しよう

平成28年度半田市ごみ排出目標
ひとり一日573グラムです!

1世帯あたり	1,467t (1,470t)
1人あたり	611t (604t)

※ごみ総排出量から事業系ごみ・資源を除いて人口・世帯数で割ったもの