

はんだ健康
マイレージ

いきいき健康講座

地域のみなさまの健康支援・増進を目的として毎月「いきいき健康講座」を開催し多くの方に参加いただいています。いきいき健康講座は医師、看護師、薬剤師、栄養士等様々な職種で構成されている「ヘルスプロモーションチーム」が担当しています。ご興味のある方はお気軽にご参加ください。



時 毎月第2水曜日 10時30分～(30分程度) **場** 半田病院正面玄関ホール

日にち	講座内容	講師
4月10日	がんになってもいきいきと暮らしていくために	医療ソーシャルワーカー
5月8日	お薬手帳の使い方	薬剤師
6月12日	口腔乾燥について	歯科衛生士
7月10日	細胞診について	検査技師
8月14日	今、目の前で人が倒れたら! ～容体が急変した時の対応を学ぼう～	救急看護師
9月11日	認知症について	認知症看護認定看護師
10月9日	脳卒中一次予防について	脳卒中看護認定看護師
11月13日	放射線被曝について	放射線技師
12月11日	機能を維持して口からおいしく食べ続けよう	摂食・嚥下認定看護師
令和7年1月8日	高血圧について	管理栄養士
令和7年2月12日	フレイル予防について	理学療法士

団体へ出張講座も随時受け付けています。興味のある方は半田病院ホームページをご覧ください。

問 半田病院 看護局 ☎22-9881

はんだ健康
マイレージ

動ける身体づくり教室 ～いい汗をかこう～

ID 1005957

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!食事のワンポイント講座もあります♪
※本講座は健康体操同好会「アップルパイ」と合同開催です。



時 5月8日～6月5日の水曜日(全5回) 13時30分～15時

※3・4回目は13時から食事のワンポイント講座(30分間)を開催。

場 半田市体育館 体育室 **対** 市内在住の40～60歳代の方

定 30名(先着順)※初めての方を優先 **料** 200円/1人

持 飲み物・タオル・ヨガマット(バスタオル)※必要な方は室内シューズ

申問 4月8日(月)9時～22日(月)17時15分に講座名、氏名、お住まいの町名、年齢、連絡先を記載 ▲申込フォーム
し、申込フォーム、電話またはEメールで健康課へ ☎84-0662 ✉kenkou@city.handa.lg.jp



はんだ健康
マイレージ

令和6年度「子育て世代のエクササイズ体験」で運動を始めませんか?

子育て世代は育児、家事、仕事が忙しく、ご自身の健康はつい後回しになりがちです。疲れや肩こり、体重の変化、運動不足や栄養バランスが気になることはありませんか。これらは未病と呼ばれ、将来の生活習慣病やがんなどの病気につながることもあります。

アクトススポーツクラブのインストラクターによるリフレッシュボディケアや瞑想ヨガなどの体験教室を通して、運動をきっかけに健康づくりを始めましょう。



▲市ホームページ ▲申込フォーム

対 市内在住・在勤の子育て世代の方 **料** 無料 **持** 飲み物、ヨガマット(バスタオル)、タオル

New!!小学生以上の子をもつ親におすすめ!(小学生以上のお子さんは、一緒に参加できます。)			
会場	日程	時間	申込
半田市体育館体育室	5月17日(金)	19時～20時15分	申込フォームより 申込みください。
亀崎公民館	6月19日(水)	10時～11時15分	
未就園児をもつ親におすすめ!(お子さんの同伴可能です。★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時30分～11時30分	各施設にて申込みください。
★板山ふれあいセンター	5月30日(木)		
子育て支援センター はんだっこ	6月15日(土)	10時～11時15分	

問 健康課 ☎84-0662 ID 1002321