



苫小牧市保健センターの紹介

一般財団法人 ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター

苫小牧市保健センターでは、市民の皆様の健康づくりのお手伝いとして、健康教室や栄養・健康相談などの事業を行っています。

現在、コロナ感染予防のため、来所しての教室開催は中止し、**オンラインアプリ「Zoom」**を利用し、参加型の教室を開催しています。おうち時間のひと時にぜひ御利用ください。



**Zoomを
使います！**



感染の心配なし！

子どもがいても
大丈夫！

オンライン栄養教室

オンライン栄養教室では、調理をしながら食品に関する情報をお伝えしていきます。

- 日時：1月28日
14：00～14：40
- 定員：10名
- 対象：20歳以上の苫小牧市民



今回のテーマ
は免疫力
アップ！！

オンラインフィットネス

オンラインフィットネスでは誰でも自宅で簡単に行える有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行います。

- 日時：1月14日、21日、28日
10：00～10：40
- 定員：10名
- 対象：20歳以上の運動制限のない方



身体動かして
ストレス解消！！

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ電話 (0144) 35-2800

【予約方法】

苫小牧市保健センター



苫小牧市保健センター ホームページ「健康づくり事業」
または右記QRコードからお申し込み下さい。

お申込みはこちらから！

あなたの食事バランス 大丈夫？



普段の食事のバランスなどを確認してみませんか？

○方法：2日分の食事内容を所定の用紙に記入し、郵送してください。
結果に基づいて、栄養士よりアドバイスいたします。

ご希望の方、またはお問い合わせの方は下記までお電話ください。

健康・栄養相談



- 日時：12月14日、1月18日、2月15日、3月8日（月曜日）
- 受付時間：9：00～10：30（予約不要）
- 場所：苫小牧市保健センター1階

予約は必要ありませんので、直接会場におこしてください。
混雑時には多少お待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。



電話相談



随時お電話での健康に関するご相談を受け付けています。
面談でのご相談を希望の方は予約が必要です。
ご希望の方はお気軽に、下記までお電話ください。

【お問い合わせ・お申し込み】

一般財団法人 ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）
電話 (0144) 35-2800
受付時間 8:30～16:00（土日・祝日は除く）

