

令和6年度 昭和保健センターからのお知らせ



モーショントレーニングシステム

TANO

を
令和6年6月から
令和7年2月まで

昭和保健センターに
常設します！！

★誰でも体験可能です！！

TANO（タノ）とは？

「運動」「測定」「クイズ」などのプログラムを楽しめる
モーショントレーニングシステムです。

コントローラーを持たずにセンサーの前に立つだけで、年齢に
関係なく誰でも簡単に楽しめます。



◎昭和保健センター主催の

「TANO しく！出張健康相談」開催日には、
昭和区役所1階で猫背など身体のゆがみも測定
できる姿勢測定「ケアピット」が体験できます。

【日程】

7/ 3（水）午後1：30～3：00

11/20（水）午後1：30～3：00

お気軽にお立ち寄りください！！

姿勢測定
イメージ



令和6年度 健康づくり事業 昭和保健センターのご案内

参加無料

※乳がん検診を除く



TANOしく！出張健康相談

モーショントレーニングシステム「TANO」による姿勢測定等が体験できるブースと健康・栄養・お口の個別相談ができるブースでお待ちしております！



日時：①7/3(水)午後 1:30～3:00
②11/20(水)午後 1:30～3:00
対象：昭和区在住の方
場所：昭和区役所1階
申込：不要

食育講習会

夏休みの思い出作りに！「ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社」によるレモン教室・ミニ調理実習を予定しております。

日時：8/9(金)午後 1:30～3:30
対象：昭和区在住の小学生とその保護者（定員 15 組）
場所：昭和保健センター4階集団指導室
申込：7/1(月)～7/19(金)の期間に昭和保健センターホームページよりお申込みください。



おいしいコーヒーと 上手な朝ごはんの選び方講座

「マウンテンコーヒー株式会社」によるコーヒー講座とタンパク質を取り入れた食事の講話（試飲・試食あり）を予定しております。



日時：2/28(金)午後 1:30～3:30
対象：昭和区在住の方（定員 30 名）
場所：昭和保健センター4階集団指導室
申込：1/14(火)～1/31(金)の期間にお電話にてお申込みください。

乳がん検診(マンモグラフィ検査)

乳がん検診がワンコイン(500 円)で受けられます！事前に電話予約が必要です。

日時：8/8(木)、10/7(月)
12/10(火)、2/5(水)※午後の実施
対象：今年度 40 歳以上の女性市民
場所：昭和保健センター4 階
申込：集団健診予約受付センター
☎0570-041-758
※原則、検診日の 2 か月前から 3 週間前まで受け付けます。



ママカ UP!女性の健康講座

赤ちゃんと一緒にエクササイズやヨガを楽しむ2日間！乳がん個別相談も開催！

	1日目	2日目
A コース	5/1(水)	5/15(水)
B コース	7/31(水)	8/21(水)
C コース	10/30(水)	11/6(水)
D コース	2/4(火)	2/12(水)

赤ちゃんの生まれた月によりご参加いただけるコースが異なります。ご予約については昭和保健センターホームページをご確認ください。



歯と口の健康相談

歯科検診・個別相談を受け、お口の健康を守りましょう！お気軽にご利用ください。

日時：12/12(木)※午前の実施
対象：名古屋市内にお住まいの方
場所：昭和保健センター4 階歯科指導室
申込：11/14(木)～お電話にてお申込みください。



ホームページ
二次元コード

各事業の詳細は昭和保健センターホームページをご覧ください。

★お問い合わせ★

昭和保健センター保健予防課 ☎052-735-3964

