

令和5年度

あなたの町までお邪魔します



出前健康講座のご案内

みなさんの健康づくりを応援するために、保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士などが、地域にうかがい出前健康講座を行っています。

自治会の集まり・お友達グループ・勉強会など、みんなで健康について学んでみませんか？

講座テーマ一覧

☆運動について

- ・正しい歩き方を知ろう！
- ・ロコモティブシンドローム、フレイルを予防しよう！

☆口腔の健康について

- ・身体の健康はお口の健康から
- ・オーラルフレイルを予防しよう！

☆認知症について

- ・認知症について知ろう
- ・認知症の発症リスクを減らすために今日からできること！

☆栄養について

- ・健康的な食生活とは？
- ・フレイル予防と食事

☆心の健康について

- ・生活リズムと良眠のススメ
- ・ストレスとの上手な付き合い方

☆その他

ご希望があれば、その他テーマ・内容に関しても講座を実施します。

【応募事項】

対象：10人程度のグループ
回数：1グループ年間1回まで
費用：無料
日程：原則、月～金曜日
9時～12時
13時～16時までで1時間程度
(要相談)

【申込み方法】

- ① 申込書に必要事項を記入し健康増進課宛に提出してください。
- ② 開催希望日の1カ月前までに、日程及び内容の打ち合わせが必要です。
※日程を決定する前に申し込んでください
- ③ 日程調整後、担当より連絡します。

※令和5年度のお申し込みは、

令和5年4月1日～令和6年3月15日実施分までです！

【問い合わせ先】亀岡市健康福祉部健康増進課

電話：25-5004
FAX：24-3070

