

令和7年度

みなさんの健康づくりを応援します

健康づくり出前講座のご案内

みなさんの健康づくりを応援するために、保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士などが、地域にうかがい、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！

☆生活習慣を改善しよう

- ・血圧管理について知ろう
- ・食事のとり方、運動の仕方、禁煙など今日からできることをはじめましょう！

☆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

☆口腔の健康について

- ・身体の健康はお口の健康から
- ・歯周病と毎日の予防ケア
- ・オーラルフレイルを予防しよう！

☆その他

ここにあるテーマ以外でも健康に関する講座であれば、ご相談に応じます。

☆栄養について

- ・健康的な食生活とは？
- ・フレイル予防と食事

【応募事項】

対 象：10～50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7年度のお申し込みは、令和7年4月1日～令和8年3月1日までです！

【問い合わせ先】亀岡市健康福祉部健康増進課

電 話:25-5004
F A X:24-3070

