

令和8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！

### ☆その他

その他、健康に関する講座であれば、ご相談に応じます。



### ☆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！

### ☆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時のうち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8年度のお申し込みは、令和8年4月1日～令和9年3月1日までです！

【申込み・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