

町内会やシニアクラブまたは婦人部、趣味サークルなどにお邪魔して、健康に関する出前講座を行います。参加人数は、問いません。生活習慣病の予防や食生活に関すること、血圧測定や体組成の測定など、ご希望のテーマに沿った講座が可能です。次のような講話をすることができます。(※下の表は、一例です)

項 目	テーマ
健康管理	メタボリックシンドロームを予防しよう！
	がん検診の正しい受け方・健診のすすめ
	体組成計測で内臓脂肪レベル・筋肉量・体内年齢・脚点をチェック！
	ロコモティブシンドローム(クyunクyun体操)、骨粗しょう症を予防しよう
	防ごう！熱中症
	身体を動かして...「ちょっとレ」でフレイル予防！
メンタルヘルス	みんなに知ってほしい！こころの健康
たばこ	たばこによる怖い病気COPDを知ろう
歯とお口の健康	自分の歯とお口を守る基礎知識
	あなたのお口は大丈夫？ オーラルフレイルを予防しよう！
栄養	食のチカラ～食べて健康～
	低栄養予防！簡単らくらくごはん
	血液サラサラの秘密
	高血圧は万病のもと！減塩のお話と塩分測定
	防ごう！感染症 正しい手洗いの仕方(ノロウイルス)
予防接種	予防接種の基礎知識

.....
その他のテーマも受付ています。ご希望の場合は、健康づくり課までお気軽にご相談ください。

注意事項

事業などにより、ご希望の日程に添えない場合や営利を目的とした催し物や出前講座の目的にそぐわない場合は、お受けできないことがあります。