

# 健康講座のご案内

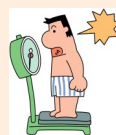
下記メニューからお選びいただいたテーマについて、太白区保健福祉センターの職員等が会場に伺って講座を実施します。メニューにないテーマを希望される場合はご相談ください。

- 対象 : 太白区内に居住、通勤、通学している団体やグループの方  
(講座の参加人数は概ね10名以上でお願いします)  
同一団体・グループでのご利用は、年間2回までとさせていただきます。  
※政治・宗教団体または営利目的の場合はお申し込みいただけません。
- 実施時間 : 9時から17時までの間で、概ね30分から2時間以内とします。  
(原則平日でお願いします)
- 会場 : 太白区内とし、会場はお申込み団体でご用意下さい。
- 費用 : 講師謝礼は不要です。  
ただし、講座に必要な材料等がある場合は、お申し込み団体でご用意ください。
- 申込方法 : 希望日時が遅くとも1か月前までに「健康講座申込書」を提出してください。

## メニュー例

### 生活習慣病予防

- ・働き盛り世代の健康づくり ～無理せず減らそう内臓脂肪～
- ・健康経営はじめませんか？健康は仕事の土台です！
- ・はじめよう！糖尿病予防



### 食生活・栄養

- ・楽しく、おいしく、健康的に ～食の関心を高めるために～
- ・食生活の見直し ～あなたの食事バランスチェック～
- ・メタボ予防の食事



### 歯と口の健康

- ・子どものむし歯予防 ～歯みがきとフッ化物～
- ・大人の歯周病予防 歯科衛生士からのアドバイス
- ・お口の機能と誤嚥性肺炎



### 運動(講話と実技)

- ・貯筋(ちょきん)は裏切らない  
～手軽にできる筋力トレーニング・ストレッチ～
- ・脂肪効果を上げるウォーキングの一工夫



### たばこ

- ・受動喫煙について考えてみよう
- ・たばこの上手なやめ方 ～Let's禁煙!～



### こころ

- ・心の健康を保つコツ
- ・ストレスと上手に付き合いましょう



お申し込み・お問い合わせ 太白区家庭健康健康増進係

電話：247-1111(内線6782) Fax：247-1148

裏面に「健康講座申込書」があります。

# 健康講座申込書

受付No.

令和 年 月 日

受付者氏名

|        |                                      |        |  |
|--------|--------------------------------------|--------|--|
| 団体名    |                                      | 代表者名   |  |
| 代表者の住所 |                                      | 代表者の電話 |  |
| 担当者名   |                                      | 担当者の電話 |  |
| 団体の区分  | 保育所・幼稚園・学校・町内会・老人クラブ・社会学級・事業所・その他( ) |        |  |

1. どんなグループですか？

- ①年齢層：( )～( )歳代    ②人数：( )人位    うち男性( )人、女性( )人
- ③活動内容：( )
- ④今回の集まりの目的：( )

2. グループの皆さんが興味のあることはどんなことですか？

具体的な内容をお書きください。

- (例えば)
- ①健康管理について
  - ②歯や口のことについて
  - ③食事のことについて
- 等

3. 希望のテーマ

4. 今回の講座によって、グループへのどんな効果を期待しますか？

5. 希望日時・会場

《30分以上2時間以内の実施。日程は調整いたしますが、御希望にそえないこともあります。》

|                      |    |   |   |      |        |     |   |   |   |   |    |
|----------------------|----|---|---|------|--------|-----|---|---|---|---|----|
| [第一希望]               | 令和 | 年 | 月 | 日( ) | 午前・午後  | 時   | 分 | ～ | 時 | 分 | まで |
| [第二希望]               | 令和 | 年 | 月 | 日( ) | 午前・午後  | 時   | 分 | ～ | 時 | 分 | まで |
| 会場                   |    |   |   |      | 会場の所在地 | 太白区 |   |   |   |   |    |
|                      |    |   |   |      | 電話番号   | ( ) |   |   |   |   |    |
| ※会場は、お申込み団体で御用意ください。 |    |   |   |      | 受講予定人数 | 人   |   |   |   |   |    |

|                    |                    |     |     |      |     |   |     |           |  |  |  |
|--------------------|--------------------|-----|-----|------|-----|---|-----|-----------|--|--|--|
| 処理欄                | ここから下には記入しないでください。 |     |     |      |     |   |     |           |  |  |  |
| 出席予定者              | 課 係                |     |     |      | 名 前 |   |     |           |  |  |  |
| 決定日時               | 令和                 | 年   | 月   | 日( ) | :   | ～ | :   | 決 定 テ ー マ |  |  |  |
| 上記のとおり実施してよいか伺います。 | 課 長                | 主 幹 | 係 長 | 出席者  |     |   | 担 当 | 公印承認      |  |  |  |
|                    |                    |     |     |      |     |   |     |           |  |  |  |