

出前健康講座のご案内

帯広市健康推進課では市民の健康づくりの一環として、保健師、栄養士、健康運動指導士等が町内会やサークル活動、企業等の皆さんの集まりに伺い健康に関する講話や実技を行う「出前健康講座」を行っています。

＊お申し込み方法＊

- 1 開催予定日の 30日前までに健康推進課にご連絡ください。
団体名、依頼された方のお名前、連絡先、希望日時、ご希望の内容等をお伝えください。（おおむね参加者 10名以上）＊会場は市内に限ります。
- 2 必要に応じて、打ち合わせを行います。
- 3 当日、担当者が会場に伺い、講話や実技等を行います。
 - 日程については調整させていただきますが、ご希望に添えないこともありますのでご了承ください。
 - 実施時間は基本的に 1時間～1時間30分です。
 - 1団体様につき、年2回までご依頼をお受けします。

＊費用

講師派遣については無料ですが、会場費や調理実習等の費用はご負担いただいております。



＊内容

裏面のメニュー表をご参考にしてください。

【お問い合わせ・お申し込み】

帯広市東8条南13丁目1番地 保健福祉センター
帯広市市民福祉部健康推進課 健康づくり係
電話 25-9721 FAX 25-7445

✿ 出前健康講座メニュー表 ✿

内 容 (テーマ)		方法
栄養	食べることから病気予防 ～栄養に関する基本的なことをはじめ、健康に過ごすための食生活について	講話+調理も可
運動	正しい姿勢で腰痛・肩こり予防 ～正しい姿勢を意識した運動について	講話+実践
	歩ける体づくり ～正しい歩き方や歩き続けるために必要な運動について	
	簡単、健康づくりの運動 ～オビロビ等の軽体操の実施	
生活習慣の改善	健康的にダイエット ～年齢・性別、活動量にあった適切なダイエットについて	講話
	禁煙しませんか？ ～たばこの害や禁煙の取り組み方法について	
	適量ですか？お酒の量 ～お酒の心身への影響や負担のない飲み方について	
病気の予防	ストップ！糖尿病 ～予防や改善のための適切な食事や運動について	講話
	知らぬまに進む動脈硬化 ～脂質異常症の血管への影響や改善方法について	
	高血圧が招く様々な病気 ～高血圧の原因や仕組み、予防方法について	
	根拠のあるがん予防 ～各種がんについてや、がんの予防方法について	
	女性は要注意！骨粗鬆症予防 ～症状や予防方法について	
	40代からの女性の心と体の健康 ～女性特有の体の変化と上手に付き合っていく方法について	
こころの健康	こころ、元気に ～うつ病やこころの健康についてや、ストレス解消のためのリラックス方法について	講話
	働く人のメンタルヘルス講座 ～職場でのストレス対処法や、リラックス方法について	
	ゲートキーパー講座 ～身近な人の自殺を防ぐための傾聴の方法などについて	講話+実践
その他	歯とお口の健康 ～一生自分の歯で食べるための、歯と口の健康管理について	講話
	感染症の予防 ～インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の予防方法について	
	気をつけよう食中毒 ～食中毒の種類や症状、予防方法について	
	ずっと健康長寿 ～認知症予防やフレイル予防について	

※メニューにない内容でも健康に関することであればご相談ください。