

町民の皆さま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

保健師が皆さんのところへ伺い、健康をテーマとした講座を行います。健康づくりのきっかけの場となるよう、地域の集まりなどにぜひご利用ください。

利用できる方：大石田町内に在住、または勤務している方で、5人以上の団体（グループ）であれば利用できます。

例：老人クラブ、女性部、青年部、PTA、サークル、職場などの団体

開催日時：月～金の午前9時～午後5時までの1時間程度（土・日・祝日・年末年始除く）

※土日祝日開催や夜間開催など特別なご要望については相談に応じます。

会場：町内で開催となりますので、会場は各団体でご用意ください。

保健センターも利用することができます。その際はご相談ください。

費用：無料です。

申込方法：出前講座メニューから選び、開催予定日の1か月前までに「健康づくり出前講座申請書」をお持ちいただくか、FAXでお送りください。

申請書は保健福祉課窓口、保健センターにあります。また大石田町ホームページからダウンロードできます。

申し込み受理後、担当者から申し込み代表者に内容の確認の連絡させていただきます。

テーマ	出前講座メニュー	
健康増進	・1日10分多くからだを動かそう！	・がん予防：健康習慣のポイント
	・がん検診を受けて早期発見・早期治療	
	・メタボリックシンドロームを理解し、循環器病を予防しよう	
	・1日三食バランスよく食事をしよう	
	・高血圧予防について	・糖尿病予防について
	・熱中症予防（夏場の健康管理）	・たばこの影響について
介護予防	・お酒と上手につきあおう	・心と体の休息のために
	・介護予防に健康体操！	・認知症予防体操（コグニサイズなど）
	・ロコモティブシンドロームを予防し、自立した生活を送ろう	
育児	・口腔ケア（8020を目指そう）	
	・子供の健康づくり（予防接種、健診、生活習慣など）	

※これ以外のご希望のテーマがある場合はご相談ください。



お問い合わせ・申込先

大石田町保健福祉課 保健医療グループ

TEL 35-2111（内線171） FAX 35-2118