

健康づくり出前講座メニュー

テーマ	出前講座メニュー
健康増進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日10分多くからだを動かそう！
	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん予防：健康習慣のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診を受けて早期発見・早期治療
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日三食バランスよく食事をしよう
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧予防について
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 糖尿病予防について
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症予防（夏場の健康管理）
	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの影響について
	<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒と上手につきあおう
<ul style="list-style-type: none"> ・ 心と体の休息のために 	
介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防に健康体操！
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症予防体操（コグニサイズなど）
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口コミティブシンドロームを予防し、自立した生活を送ろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口腔ケア（8020を目指そう）
育 児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。

