

保健師

栄養士

歯科衛生士

理学療法士

による

# 健康づくり出張講座



## 出張講座のテーマ

### 大人の健康

- 健診結果の見方
- 生活習慣病予防
- 女性の健康
- ウォーキングやストレッチ
- 出張健康相談(血管年齢測定)
- 健康長寿サポーター養成講習

\*健康づくりに役立つ知識を身近な人に広めていただく方

など

### 栄養・食生活

- 栄養バランスのとれた食事
- 生活習慣病予防のための食事
- 食育について
- 低栄養について

など



### 歯と口

- むし歯・歯周病の予防
- ほうれい線予防
- オーラルフレイル予防

など



## 利用できる人

所沢市内に在住の団体(グループ)です

## 日時や会場・費用

### 日時

5月～2月の平日午前9時～午後4時まで  
(祝休日、年末年始を除く)

### 所要時間

1講座あたり約60分程度  
(内容により異なります)

### 会場

申し込まれた団体でご用意ください

### 講師料

無料です

## 申込み手順

- ① 開催予定日の2か月前までに、講座内容、候補日(3つ程)、受講人数をご連絡ください。担当者と実施日などを調整します。



- ② 開催日の3週間前までに申請書を提出してください。

申請書はこちら→



- ③ 市の担当者から連絡後、必要に応じて打合せを行います。

お問合せ

所沢市保健センター内 健康づくり支援課 〒359-0025 所沢市上安松1224-1

電話 : 04(2991)1813 FAX : 04(2995)1178 E-mail : b9911813@city.tokorozawa.lg.jp