

仲間と一緒に健康になりましょう！

健康づくり 出前講座

健康的な生活を送るためには、運動やバランスの取れた食事は大切です。職場や仲間同士で、健康づくりに関する講座を開催できるよう、健康運動指導士・歯科衛生士・栄養士・保健師が出向いて、お手伝いいたします。

【参加条件】 ①市内在住または通勤の人で構成された団体
②40～64歳
③参加者が10名以上

【会 場】 実施団体が希望する場所

【費 用】 無料

【時 間】 おおむね1時間程度

【内 容】

- ・生活習慣病ってどんな病気？(保健師による講話)
- ・栄養成分表示を栄養士と見てみよう(栄養士による講話と調理実習)

内容に応じた健康チェック（血圧測定、咀嚼力チェック、他）も希望により実施します。

～まずは下記までご相談ください～



受講団体
募集中！

【申込み・問い合わせ】
井原市役所 健康医療課
（井原保健センター内）
電話（0866）62-8224
email:
kenkouiryou@city.ibara.lg.jp