友達・町内会・高齢者の集まりやひまわりサロン等　おおむね10人以上のグループでお申し込みください。

ご希望の講座を下記より選び、裏面の申込書をご提出ください。みなさんのお申込みをお待ちしております。

**令和６年度　保健センター出前講座**

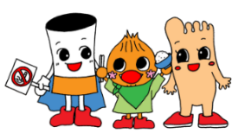
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 講座名 | 内容 | 担当 |
| **研ぎ澄ませ！五感** | ・脳を活性化させる五感健康法（作品作り、ゲーム、歌、脳トレなど）  ※内容により材料費負担あり | 五感健康法  推進員 |
| **らくらく**  **筋力アップ体操**  **椅子バージョン** | ・椅子を使った8つの筋力アップ体操を紹介  （準備体操・整理体操も含め１時間３０分程度）  ※継続して体操を実施したい場合はサポート可（サポート期間は応相談） | 健康づくり  推進員 |
| **らくらく**  **筋力アップ体操**  **床バージョン** | ・床に座って行う8つの筋力アップ体操を紹介  （準備体操・整理体操も含め１時間３０分程度）  ※椅子バージョンよりハードです | 健康づくり  推進員 |
| **健康ハッピープランで**  **みんなハッピー** | ・健康づくりや生活習慣病予防の話  ・新しい「たじみ健康ハッピープラン」紹介  ・健康チェック　　　　　　　　　　　　　 ※内容はご相談ください | 保健師 |
| **これであなたも**  **こころのサポーター** | ・今日からできる「こころの健康づくり」についての話  ・悩んでいる人に気づき、寄り添う方法など | 保健師 |
| **フレーフレー！**  **フレイル予防**  **～元気のヒケツ～** | ・フレイルチェックとフレイル予防の話  フレイルとは加齢により心身が虚弱になった状態です。  ・フレイル予防体操など | 保健師 |
| **フレーフレー！**  **フレイル予防**  **～食事編～** | pakkun1-3・フレイルチェック  ・フレイル予防の食事　タンパク質を摂るためのひと工夫  ・おうちごはんメニューを紹介 | 管理栄養士 |
| **あなたの塩分チェックしてみよう** | ・自分で塩分チェック　　・減塩調味料味くらべ  ・楽しく減塩クイズ　　・減塩のコツ | 管理栄養士食生活改善  推進員協議会 |
| **今から知ろう**  **がんのこと** | ・がん検診とがん予防の話 | 保健師 |
| **みんなに知ってほしいタバコの真実** | suwan1-1・受動喫煙について  ・「多治見市望まないタバコの被害から市民を守る条例」について  ・新型タバコについて | 保健師 |
| **口からできる**  **フレイル予防** | ・オーラルフレイル(口の健康状態がわるくなること)予防の話  ・口腔ケア、歯周病予防、あいうべ体操 | 歯科衛生士 |

★日時や人数は、申込書を提出する前にご相談ください。なお、日時については、ご希望に沿えない場合もございますので、ご了承ください。ご利用は年2回まででお願いいたします。

★メニューは一例です。話に合わせ、希望により体内成分測定、握力測定などができます。ご相談ください。

★申込書の提出は、講座希望日から原則1か月前にはご提出いただきますようお願いいたします。

★申込書を提出してから1か月経過しても承諾書が届かない場合は、お手数ですが保健センターまでご連絡ください。



**多治見市保健センター　健康づくりグループ**

〒507-8787　多治見市音羽町1-233

**TEL**２３-５９６０ **FAX**２５-８８６６

**保健センター出前講座 申込書**

**令和　　　年　　　月　　　日**

**保健センター所長　　宛**

**団体名　：**

**住 所　：**

**電話番号　：**

**次のとおり、出前講座を申込みます。**

|  |  |
| --- | --- |
| **希望講座名** |  |
| **希 望 日 時** | **令和　　　　　年　　　　　月　　　　　日　　　（　　　　）**  **時　　　　分　　～　　　　時　　　　分** |
| **会　　　　場** | **（所在地　：　多治見市　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** |
| **参加者予定人数** | **約　　　　　　名　（参加者の年代　　　　　　歳　　～　　　　　歳）** |
| **連　絡　先** | **担当者氏名　：**  **住所　：〒　　　　　-**  **多治見市**  **電話番号　：**  **FAX　：** |
| **備　　　考** |  |

**＊申込書提出後、１か月以内に承諾書を送らせていただきます。**

**多治見市保健センター　TEL２３－５９６０　FAX２５－８８６６**