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**