

健康づくり講座

健康に関する情報を、保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士がお届けします。
以下のような出張講座を実施しております。

「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
- 健康長寿サポーター養成講座



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

健康長寿サポーターとは

健康づくりに役立つ知識を身に付け
家族や友人などに広めていただく方です。
あなたもサポーターになりませんか？



利用できるかたは？

所沢市内に在住の団体(グループ)です。

日時や会場・費用は？

日時

5月～2月まで 要相談
月～金の午前9時～午後4時まで
(土日祝休日、年末年始を除く)

所要時間

1講座あたり、おおむね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

お申し込み方法

- ① 開催予定の**2か月前までに**、健康づくり講座をご希望の旨、まずはご連絡ください。
講座の内容、候補日(3つ程)、人数をお伝えください。担当者と実施日などを調整します。
- ② 申請書を実施の3週間前までに提出してください。
- ③ 申請書を確認後、担当者からご連絡をします。必要時、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