

# 出前健康講座のご案内

下記メニューからお選びいただいたテーマについて、太白区保健福祉センターの職員等が会場に伺って講座を実施します。メニューにないテーマを希望される場合はご相談ください。

- 対象 : 太白区内に居住、通勤、通学している団体やグループの方  
(講座の参加人数は概ね10名以上でお願いします)  
同一団体・グループでのご利用は、年間2回までとさせていただきます。  
※政治・宗教団体または営利目的の場合はお申し込みいただけません。
- 実施時間 : 9時から17時までの間で、概ね30分から2時間以内とします。  
(原則平日でお願いします)
- 会場 : 太白区内とし、会場はお申込み団体でご用意下さい。
- 費用 : 講師謝礼は不要です。  
ただし、講座に必要な材料等がある場合は、お申し込み団体でご用意ください。
- 申込方法 : 希望日時の遅くとも1か月前までに「健康講座申込書」を提出してください。

## メニュー例

### 生活習慣病予防

- ・ 知っていますか?メタボリックシンドローム
- ・ 無理せず減らそう内臓脂肪
- ・ 働き盛りの健康づくり



### 食生活・栄養

- ・ 食生活の見直し ~あなたの食事バランスチェック~
- ・ メタボ予防の食事



### 歯と口の健康

- ・ 歯周病とからだの病気の関係
- ・ むし歯・歯周病を防ぐ健康習慣



### 運動(講話と実技)

- ・ 手軽にできる筋力トレーニング・ストレッチ
- ・ ウォーキングの効果



### たばこ

- ・ たばこと健康について
- ・ たばこの上手なやめ方 ~Let's禁煙!~



### こころ

- ・ 心の健康を保つコツ
- ・ ストレスと上手に付き合いましょう

