

町民の健康は町の宝！家族、地域が元気でいられるために、

# 出前講座はいかがですか？

無料です！

保健福祉課では、町民・事業者のみなさまを対象とした出前講座に講師を派遣しております。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が出向いて、健康に関する疑問にお答えしたり、日常生活を送るうえでのアドバイスをお伝えしています。

自治会・サークル等の集まり、地域で主催するイベント、会社の研修等の企画に、ぜひご活用ください！

## 【対象】

町内在住または在勤の団体

※自治会やサークル単位、少人数でも対応します。  
ご相談ください。

## 【費用】

無料です

※講座の内容によっては、ご負担いただく場合があります。

## 【会場】

申込者側でご用意ください

※保健センターを利用することも可能です。  
ご相談ください。

## 【時間】

平日 午前8時30分～午後5時15分までの間

※休日・夜間についてはご相談ください。

## 【テーマ】

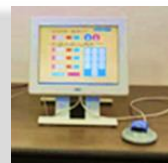
- 健康管理：生活習慣病予防、がん予防、こころの健康
- 育児：こどもの健康づくり（生活習慣・予防接種など）
- 健康長寿に向けて：転倒予防、骨粗しょう症予防、認知症予防
- 食生活：病気を予防するための食事、こどもの食事・おやつ、男性向け料理教室
- 歯の健康：むし歯・歯周病予防、お口の体操、噛む力のチェック
- 季節もの：脱水予防、食中毒対策、感染症（インフルエンザなど）予防

など 詳細はお申込みの際にご相談ください！

体組成（筋肉・脂肪・骨量など）・血流・血管年齢・脳年齢・骨量など、  
各種測定機器を持参し、参加者に測定してもらうことも可能です。



血流測定



血管年齢測定