

★ みんなでめざそう ★ ぴんぴんきらい ★ 健康寿命日本一! ★

## 小江戸健康講座のご案内 (2019年度版)

全ての市民の皆様がぴんぴんと健康で、キラキラきらりと輝いて過ごせるよう、皆様のお住まいの地域に職員が出向き講話や実技などを行います。

### 申し込むことができる方

市内在住の団体・グループ等 (原則、年1回まで)

〔自治会・老人クラブ・PTA・公共施設で活動する活動目的が明確なサークル等〕

※健康づくり支援課へ講師派遣依頼文の提出が必要です。詳細は下記をご覧ください。

### 開催時間と場所

開催時間：原則平日の午前10時から午後4時までの30分～2時間以内

開催場所：市内の公共施設、集会所等

※会場の確保は、お申込み者自身でお願いします。

### 講座の内容

裏面をご確認ください

### 派遣職員

保健師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士など

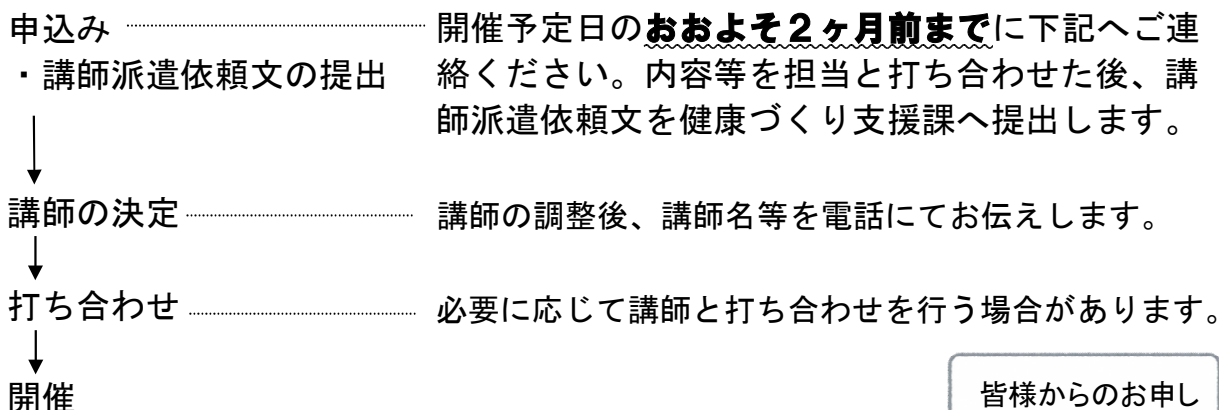
### 講師派遣の費用

無料

### 申し込み方法

下記をご覧ください

### 申込みから開催までの流れ



皆様からのお申し込みをお待ちしております!!

<連絡先>川越市健康づくり支援課

住所 〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1

電話 049-229-4125 FAX 049-225-1291

e-mail kenkoshien@city.kawagoe.saitama.jp



# 小江戸健康講座の内容一覧

～ライフステージ（各年代）に応じた講座を実施します～

## 「栄養・食生活」

- 離乳食や幼児食の話、相談会など
- 栄養バランスのとれた食事や生活習慣病予防のための食事
- 低栄養予防の食事（介護予防）

ゲームや展示もご用意しております！内容についてはご相談ください



## 「身体活動・運動」

- ラジオ体操ワンポイント講座
- 簡単なストレッチ体操
- 筋力アップのための運動
- ウォーキング講習



ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋カトレニング」「有酸素運動」で構成された効率のよい全身運動です

## 「歯と口の健康」

- 乳幼児の歯や口のお手入れ
- 歯や口の病気と全身疾患の関連
- いつまでもおいしく安全に食べるための講話と実技

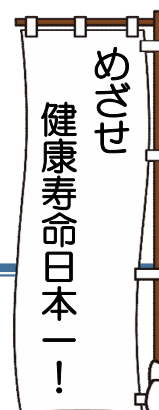
正しい歯みがきの方法もお伝えします！



## 「その他」

- 生活習慣病予防
- 熱中症予防
- インフルエンザ予防
- 健康相談、体重や血圧測定など

その他、ご希望の内容がありましたら、ご相談ください



各地域には地区担当保健師がいます！  
健康に関することについて、気軽にご相談ください！