

2024年度(令和6年度)

健康づくり出前講座

保健師、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士が
みなさんが「**健康づくりの My ルーティン**」
を見つけるお手伝いをします！

健康づくりの
My ルーティン
実践例はこちら👉



見つけよう！
健康づくりの
My ルーティン



お申込みについて

[オンライン申込みはこちら👉](#)

対象：10人以上の市内グループ(年間3回まで)

時間：平日9:00~17:00 | 回30分~90分程度

料金：**無料**



※希望日の1か月前まで(調理実習の場合は2か月前まで)にオンライン申込みもしくは
電話・郵送・メール・FAXにて下記までお申し込みください(講座内容・申込書は裏面へ)。

※介護予防に関する講座(明日も元気!シニアライフ応援講座)については、
地域総合支援担当(TEL078-918-5289)へご相談ください。

お申込み・お問い合わせ先

明石市 健康推進課 担当:木全きまた・小島・大川・山根

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7






TEL:078-918-5657 FAX:078-918-5440

メール:kenkou@city.akashi.lg.jp

出前講座 申込書

2024年度(令和6年度)

1 希望講座の番号に○をつけてください。

講座メニュー名		講座メニュー名	
1	はじめよう！健康管理 生活習慣病の予防方法 健康管理・セルフチェックについて 	2	①こまめに体を動かそう！ 日常生活の中で取り入れられるエクササイズ ②効果的なウォーキングの実践方法 室内でできるウォーキングの基本を学ぼう
3	食べて整う！栄養のおいしい話 バランスの良い食生活を送るポイント 調理実習も可（材料費1人500円） 調理実習の希望：有・無（○をつけてください） 	4	はじめよう！食育 ～子どものための食育講座～ 「食事」の楽しさや大切さと、 「食品」を選択するポイント 調理実習も可（材料費1人500円） 調理実習の希望：有・無（○をつけてください） 
5	今日からはじめよう！いい歯で健康 虫歯や歯周病について 歯や口のお手入れ方法のコツ 	6	たばこについて考えよう たばこの身体への影響や受動喫煙について ※吸う人も吸わない人も対象の講座です。
7	お酒との付き合い方 アルコールの作用や純アルコール量の考え方	8	こころも元気に！ ストレスと体の関係やうつ予防について
9	親子で健康づくり 生活リズム・運動・食事・歯のお手入れ方法 (ご希望の内容に○をつけてください)	10	季節の健康づくり 熱中症 / ヒートショック (ご希望の内容に○をつけてください) 
11	その他（ ）※ご要望があれば記載ください		

2 申込内容をご記入ください。



グループ名				代表者氏名				
申込者氏名	申込者連絡先			住所				
				電話番号				
希望日時	第1希望	年	月	日()	午前・午後	時	分～時	分
	第2希望	年	月	日()	午前・午後	時	分～時	分
会場 ※会場の確保と準備は申込者でお願いします。	名称							
	所在地							
	電話番号				講師用駐車場	有・無		
参加予定人数	_____人 / 親子_____組			年齢	おおむね_____歳～_____歳			
物品	マイク(有・無) プロジェクター(有・無) スクリーン(有・無) HDMI(有・無)							
	※申込者の方で準備できるものがあれば有に○をつけてください。							
これまでの申込み	有・無			備考				
令和6年度申込み回数	初回・2回目・3回目							