

2025年度(令和7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
みなさんの「**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👉



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。

※気象警報(大雨・暴風・大雪等)が以下の時点で「明石市」に発令されている場合、講座は**中止**となります。
午前の講座:午前7時時点 / 午後の講座:午前11時時点

※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、
高齢者総合支援室 高年福祉係(TEL078-918-5288)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}・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

2025年度(令和7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	良い睡眠で心も体もリフレッシュ！ 良い睡眠をとる方法 生活習慣や睡眠環境について 	12	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
	第2希望	年	月	日()	午前・午後	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) HDMI(有・無) スクリーン(有・無) ホワイトボード(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7年度申込み回数	初回 ・ 2回目 ・ 3回目						