

健康づくり出前講座






新あかし健康プラン21



アカシー ヘルシー

新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化にともない、生活習慣が乱れていませんか？
保健師、栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士が健康づくりをお手伝いします！

お申し込みの際は、裏面の感染予防対策の確認をお願いいたします。

分野	講座テーマ ～みんなで取り組む健康づくり～	成人向け	親子向け
健康	① 知って防ごう！生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など） 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
栄養	② 知っているようで知らない?! 栄養のこと 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	③ 始めよう！食育 ～小学生からの Let's My 食育！～ ※小中学生(又はその保護者)対象 		<input type="radio"/>
運動	④ 無理なく運動を取り入れよう！ (メタボ予防、筋力アップ、ストレッチ、ウォーキングの仕方など) 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
歯	⑤ いい歯で健康（むし歯・歯周病予防、ブラッシング指導など） 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たばこ	⑥ たばこについて考えよう（たばこの害、受動喫煙など）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
アルコール	⑦ お酒とのお付き合い（お酒の適量など）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
こころ	⑧ こころも元気に！（ストレスとの付き合い方、うつ予防）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
親子	⑨ 親子で健康づくり（生活リズム、規則正しい生活習慣）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

※介護予防に関する講座については、地域総合支援担当へご相談ください(Tel918-5289)

○対象：10人以上の市内グループ（年間3回まで）

○時間：平日午前9時～午後5時 1回30分以上～90分程度

○料金：無料

※希望日の1ヶ月前までにお申し込みください

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、急きょ中止させていただく可能性があります。

毎月21日は
『あかし健康づくりの日』



申し込み方法：郵送、電話 または FAX で下記までお申し込みください。

明石市健康推進課 〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7(あかし保健所)
TEL 918-5657 FAX 918-5440