



あなたのまち・会社に出前します！！

健康づくり出前講座のご案内

市民の皆様が希望する講座の内容に応じて薬剤師・保健師・看護師・
管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士等が、あなたのまち・会社等にお伺いし、
健康に役立つ講座を行います。



- ・講座の内容は以下の【食事】【お口】【病気の予防】【その他】の中からお選びください。
1回の講座につき、1項目のみ選択できます。（下記以外の内容をご希望の場合は、ご相談ください。）
- ・講座を実施できる時間帯は、平日の10時から16時までの間です。
- ・各団体における利用は、それぞれの項目ごとに1回の利用となります。
- ・講師の費用は無料です。
- ・講座開催後、1週間以内に実施報告書の提出をお願いいたします。実施報告書は、申し込み後にお送りいたします。

※出前講座を行う団体として、市からの助成金を受けている場合は、申し込みができません。

食事

災害時の
心身のための
栄養バランス



減塩のススメ

朝食のススメ

地産地消！
食べよう三鷹野菜



実施時間：60分

お口

歯周疾患が及ぼす
全身への影響

お口機能アップで若さを
保つ（健口体操）

窒息や誤嚥性肺炎
の予防法



実施時間：60分

病気の予防



骨粗しょう症予防

メタボリックシンドローム
予防



慢性腎臓病予防

実施時間：60分

その他

心の健康

（メンタルヘルス
ゲートキーパー）



睡眠について



体操

（生活習慣病予防・体力維持など…）

お薬の飲み方



実施時間：60分

申請条件

- ・市内在住、在勤の方
- ・10人以上の参加が見込まれる。

※三鷹市内の会場の確保、会場設営、使用料などの用意は各団体でご準備ください。

【お問い合わせ先】三鷹市総合保健センター（健康推進課） 電話 0422-24-8207

【お申し込み】裏面の申し込み用紙にご記入の上、お電話又はFAXにてお申し込みください。

FAX 番号 0422-46-4827 へ送信してください

健康づくり出前講座申し込み用紙

希望するテーマ		
講座希望日時	日にち（平日のみ）	時間（10 時～16 時）
第 1 希望	月 日（ ）	: ~ :
第 2 希望	月 日（ ）	: ~ :
第 3 希望	月 日（ ）	: ~ :
会場 （各団体で準備）		
ご連絡先	団 体 名 : 代表者氏名 : 電 話 番 号 : （日中つながりやすい番号）	
参加者 （当日 10 人以上 の参加が必要）	参加予定人数: 人 （男性: 人 ・女性: 人） 参加者の年齢層 : 歳代	