

# 市民の皆さまの健康づくりを応援します！

## 講師派遣事業のご案内

市民の皆さん（10人以上）の健康づくり活動に、薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士等を派遣し、健康に役立つ講座を実施します。

### 申請条件（以下のすべてを満たすこと）

- ・参加者は全て市内在住、**65歳以上の方**であること
- ・**10人以上**の参加が見込まれること
- ・会場は、換気などの感染対策を行える環境であること
- ・会場の確保、設営、使用料などの用意は各団体で準備できること

- ・講座の内容は、下記の食事・お口・体操・その他からお選びください。

1回の講座は、1項目のみ選択できます。（下記以外の内容をご希望の際は、ご相談ください。）

- ・講座が実施できる時間帯は、平日 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します。実施報告書は、申し込み後にお送りします。

### 食事

健康長寿を延ばす  
食事の話



実施時間：60分程度

### お口

歯周疾患が及ぼす全身への影響

窒息や誤嚥性肺炎の予防法

健口（けんこう）体操で  
お口の機能アップ



実施時間：60分程度

### その他

お薬の飲み方

生活習慣病予防

たばこ・  
アルコール予防



実施時間：60分程度

### 体操

体操を行う団体として、市からの助成を受けている場合は、申し込みが出来ません。

家庭で出来る簡単筋力  
トレーニング

転倒・骨折予防

肩こり・腰痛予防



実施時間：90分程度

【問い合わせ先】三鷹市高齢者支援課介護予防係 電話：0422-29-8388

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