

あなたのまち・会社に“健康”をお届けします！

健康づくり出前講座

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、下の〈出前メニュー〉よりお選びください。
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。
 - ・実施時間は、30～60分です。
 - ・講師の費用は無料です。
 - ・原則、講座の希望日時の2か月前までにお申し込みください。
- ※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。

〈出前メニュー〉

食事



災害時の心身のための栄養バランス



減塩のススメ



地産地消！食べよう三鷹野菜



朝食のススメ

病気の予防



「隠れメタボ」に要注意！
～生活に潜むメタボ要因～



芯（ほね）から輝く私へ
～骨粗しょう症予防のハナシ～



腎生を変える！？
～腎臓を守っていつまでも自分らしく過ごすために～

お口



お口機能アップで若さを保つ（健口体操）



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方法

その他



一息つこう♪
ストレスの正体を知り、心から健康に



快眠へのいざない～”睡眠力”ってなあに？～



からだが動くと心も弾む♪元気な私の作り方



「お薬の正しい飲み方」のトリセツ

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こと。

※三鷹市内の会場の確保、会場設営、使用料などは各団体でご準備ください。

【お問い合わせ先】

三鷹市 健康推進課 健康診査係

電話：0422-24-8207(受付時間 平日9時～17時) メール：kenkou@city.mitaka.lg.jp

【お申し込み】

裏面の申し込み用紙にご記入の上、お電話、メールまたはFAXにてお申し込みください。

FAX 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： （日中繋がりがやすい番号） メールアドレス：	
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	

※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致します。