

# おでかけ健康教室

『誰でも』『どこでも』『無料』で開催

ご要望のある団体・グループへ保健師・栄養士・健康運動指導士が市内であればどこでも出向き、『おでかけ健康教室』を行います！（※1団体につき年3回まで利用できます）

対象

5名以上のグループ

実施日

月曜日～金曜日の9：00～17：00

内容

下図のコースから自由にご選択してください。

（2つのコースを組み合わせることも可能です！）



番号	運動	番号	健康	番号	食育
A-1	<b>おやこ体操コース</b> 子どもの年齢と発達に合わせた体操を親子で楽しく行います。	B-1	<b>早寝・早起き・朝ごはんコース</b> 子どもの健やかな成長に欠かせない生活リズムについて学びます。	C-1	<b>おやこの食育コース</b> 子どもの成長に合わせた食事やおやつ等について学びます。
A-2	<b>けんこう体操コース</b> 自分でできる筋力アップ、ストレッチや有酸素運動等を行います。	B-2	<b>生活習慣病予防コース</b> 高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防について学びます。	C-2	<b>うましおコース</b> 食塩控えめでも美味しい“適塩”のコツが学びます。
A-3	<b>ラジオ体操コース</b> 正しいラジオ体操の方法を丁寧に説明します。	B-3	<b>お口の健康コース</b> 子どもから高齢者までが歯と口の健康を保つ方法が学びます。	C-3	<b>かしこい食べ方コース</b> 血糖値を急激に上げにくい食べ方や太りにくい食べ方等が学びます。
A-4	<b>介護予防コース</b> 「新しいみろこも体操」などを行い、楽しみながら筋力アップや転倒予防を行います。	B-4	<b>認知症予防コース</b> 気になる認知症を知って、脳を活性化させ、元気に生活できるコツが学びます。	C-4	<b>おたっしやコース</b> 高齢者が食べやすい食事を低栄養や水分補給などと合わせて学びます。
A-5	<b>肩こり・腰痛予防コース</b> ストレッチや筋力運動を行い体の負担を軽くしたり、姿勢のチェックも行います。	B-5	<b>こころの健康コース</b> 毎日元気で楽しく生き生きと生活するために身体とこころの健康を保つ方法が学びます。	C-5	<b>ハイハイ菌コース</b> 手洗いチェッカーを使った正しい手洗い法や衛生管理について学びます。

**その他** 上記以外の内容でご相談に応じます。

※食育コース（C-1～4）は一緒に調理実習をすることもできます。

★裏面の申込み用紙を健康づくり課または各支局へ提出し、申込みしてください。（FAX・電話番号は裏面参照）