

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（30分～2時間程度）

内 容 下表のコースから自由に選択してください。

（2つのコースを組み合わせたり、コース以外の内容でも可能です！）



NEW!!

新しく5つのコースが追加されました！

にいき健康ウォーキング

健 康

D-1	D-2	D-3	D-4	B-6
筋力 UP ウォーキング 筋力強化を加えたウォーキングです。	持久力 UP ウォーキング 体力強化を意識したウォーキングです。	脳血流 UP ウォーキング 脳の活性化に重点を置いたウォーキングです。	クアオルト健康 ウォーキング クアオルトの手法を取り入れたウォーキングを各地域で体験できます。	お酒・たばこコース お酒やたばこによる身体への影響について学べます。

番 号	運 動	番 号	健 康	番 号	食 育
A-1	けんこう体操コース 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-1	早寝・早起き・朝ごはんコース 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べます。	C-1	うましおコース 食塩控えめでも美味しい“適塩”のコツが学べます。
A-2	ラジオ体操コース 正しいラジオ体操の方法を丁寧に説明します。	B-2	生活習慣病予防コース 高血圧や糖尿病について、また健診結果の詳しい見方についても学べます。	C-2	かしこい食べ方コース 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べます。
A-3	介護予防コース 「新にいき口コモ体操」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-3	お口の健康コース 子どもから高齢者までが歯と口の健康を保つ方法が学べます。	C-3	低栄養予防コース 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べます。
A-4	肩こり・腰痛予防コース 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-4	認知症予防コース 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べます。	C-4	食中毒予防コース 手洗いチェッカーを使つての正しい手洗い法や衛生管理について学べます。
		B-5	こころの健康コース 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べます。		



★裏面の申込み用紙を実施の1ヵ月前までに健康医療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）



おでかけ健康教室 申込用紙

～おでかけ健康教室 申し込みの流れ～

- ①健康医療課の保健師・栄養士・健康運動指導士と日程調整する。
- ②健康医療課または各支局へ申し込み用紙を提出する。

※事前の日程調整がない場合、日程を変更させていただく場合があります。

日程調整の連絡をしましたか？

☐

連絡をしたらチェックを入れてください

グループ名			
代表者氏名		予定人数	
連絡先	住所（〒 - ）		
	電 話		
希望日	年 月 日 （ ）		
希望時間	時 分 ～ 時 分		
予定会場			
希望内容 (コース)	コース番号： コース名 ：		
その他 (ご要望など)			

～問い合わせ先～

新見市健康医療課

☎ 72-6129 FAX 72-6613