

H29

いきいき 健康づくり 「出前講座」のお知らせ



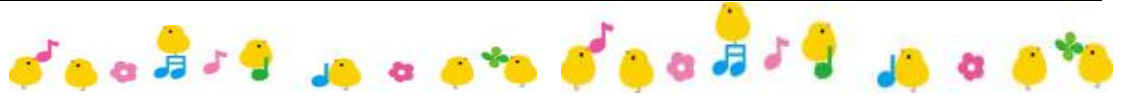
第2次赤磐市健康増進計画で明らかになった健康課題としては、バランスのよい食事ができていない。円熟期(特に60歳代)の肥満者の割合が増加している等があります。  
この機会に講座を開催し、予防を推進しましょう。



「出前講座」は、市民の皆様が健康づくりをするために市職員（保健師、栄養士など）が、あなたのところにお話の「出前」をする講座です。サークルや団体、地域での集まり、学校・会社の研修などさまざまな学習の機会にぜひ、ご利用ください。

ご利用案内	申し込みできるのは？	市内に在住・在学・在勤している方で、原則として10人程度で集まれた団体、またはグループ、サークル。
	開催時間	原則として平日の午前9時から午後5時までの間とします。 それ以外の日時をご希望される場合は、事前に担当課までご相談ください。
	会場	場所は市内とし、会場の確保や準備、会場使用料・運営費の負担、当日の受付・進行などは全て申し込みされた方をお願いします。
	講師料	講師料は <b>無料</b> です。
	申し込み方法	講座開催希望日の1か月前までに、申し込み先まで連絡ください。
	申込書	担当課にあります。赤磐市ホームページからもダウンロードできます。
その他	この講座は、市民の皆様の健康づくりを支援することを目的としておりますので、十分ご理解のうえお申込みください。また、下記の講座以外にもご相談に応じます。	

講座内容一覧



種類	番号	テーマ	内容
子どもの健康	①	大丈夫かな？ 上手な病院のかかり方	子どもの体調が心配。こんなときどうしたらいい？ 体調不良時の対応と上手な病院へのかかり方についてのお話
	②	考えてみよう！メディアとのつきあい方	テレビやゲーム等のメディアが、子どもの育ちや健康に与える影響についてのお話。
大人の健康	③	あなたもできるバランスのよい食事	あなたは、毎日の食事を楽しむことができますか。生きることは食べること。バランスのよい食事で、すこやかライフを送りましょうというお話
	④	あなたもできる血压予防	脳卒中や心筋梗塞は、血管の動脈硬化が原因です。血液をサラサラにし、血管をしなやかにするためのお話
	⑤	あなたもできる肥満予防	「そんなに食べていないのに、太ってきた、血糖値が上がってきた」というあなたにおすすめの工夫のお話
	⑥	あなたもできる健康体操	健康づくりのために楽しく身体を動かそうというお話

◆申し込み・お問い合わせ先◆

山陽地域：赤磐市役所 健康増進課 ☎955-1117

赤坂地域：赤坂支所 健康福祉課 ☎957-4822

熊山地域：熊山支所 健康福祉課 ☎995-1293

吉井地域：吉井支所 健康福祉課 ☎954-1374