

出前健康講座のご案内

市民の皆さまの健康づくりの一環として、保健師や管理栄養士が町内会や老人クラブなどの集まりに伺い、健康相談や健康に関するお話などを行う「出前健康相談」「出前健康教育」を行っています。是非、ご活用ください。

出前健康講座テーマ一覧表

職種	テーマ	内容
保健師 	各種測定 (血圧、体組成、握力)	血圧測定や体組成、握力を測定し、結果の見方について説明します
	生活習慣病予防に関する講話	健康診査の結果の見方や生活習慣病予防、メタボリックシンドロームを予防するポイントについて説明します
	体と心の健康に関する講話	熱中症やインフルエンザ予防、こころの健康など体と心の健康に関するお話をします
	健康づくりのための運動	ストレッチや筋力アップ体操を一緒に実践します
管理栄養士	食生活に関する講話や調理実習	離乳食の進め方や生活習慣病予防、フレイル予防のための食事などのお話や調理をします (※調理実習費は自己負担となります)

お申込みの際の注意点

- 開催希望日の1カ月前までにお申し込みください。
- 平日9：00～17：00までの1時間程度となります。
- 上記以外の時間・内容等についてご希望の場合はご相談ください。



体組成測定や血圧測定の様子

【お問い合わせ・お申し込み先】
須賀川市役所健康づくり課保健指導係
TEL 0248-88-8123