

## ◎ 出前健康講座の講師を派遣します

市では、市民が健康に対する理解と関心を深め、スマイルエイジング(笑顔で年を重ねていくこと)に取り組むことができるよう、保健医療専門職を講師とした出前健康講座を行っています。

出前健康講座とは、医師、認定看護師、薬剤師などの保健医療専門職を講師として、専門的でわかりやすいお話や実技を受けることができる講座です。自治会、老人クラブ、保育園・幼稚園、企業などのご希望に応じて講師を派遣します。



- **対象** 市内に在住または在勤・在学している5人以上の団体
- **開催日時**  
9:00～21:00の間の2時間以内  
(12月29日から1月3日までを除く)  
※講師の業務等の都合で、ご希望の日時での調整がつかない場合があります。
- **開催場所** 希望する場所  
※原則市内での開催です。
- **受講料** 無料  
(会場使用料、受講に必要な材料等は申込者の負担)
- **申込方法**  
申込先に備え付けの申込書に記入し提出  
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

☎・☎健康増進課



## 講座メニュー

### ★運動編

「糖尿病と運動の方法」「自宅でできる筋力アップ運動」等17講座

### ★健康増進編

「感染症から自分を守る手洗いの大切さ・手洗いの実践」「薬局の上手なかかり方」等18講座

### ★薬編

「薬物乱用防止講演」等3講座

### ★がん編

「生活習慣を見直してがんを予防する」等4講座

### ★食事編

「安全にご飯を食べる」

### ★医療編

「大切な命を救おう！」

## 【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- **対象** 乳幼児とその保護者
- **内容**

乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

- **申込方法** 窓口または電話

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

### ■スマイルキッズ

○日時 1月28日(木) 9:30～11:15

☎ココシェ(スマイルキッズ内) ☎82-2526)

### ■保健センター

○日時 2月4日(木) 9:30～11:15

☎健康増進課

## 【健康相談】

病気のこと、身体や心の悩みなど健康について保健師、管理栄養士が相談に応じます。

### ■厚狭地区複合施設

●日時 1月12日(火) 9:30～11:30

●内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

●持参物 健康手帳(お持ちの人)

## 【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期からの様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。なお、今年度の「もぐもぐはかせ教室」は中止しています。

- **対象** 未就学児(保護者は見学のみ)

● **日時** 2月7日(日)

①9:45～10:30 ②10:45～11:30

● **テーマ** 「大豆からきな粉作り」

● **定員** 各回6人(先着順)

※新型コロナウイルス感染症対策として、定員を半数にし、感染対策を行いながら実施します。

● **参加料** 1人100円

● **持参物** エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶等

● **場所** スマイルキッズ

● **申込期限・方法**

2月1日(月)までに窓口または電話で申込み

※アレルギーがある人は、申込みの際にお知らせください。

☎・☎健康増進課