

出前講座

自治会、老人クラブ、児童館や幼稚園・保育園、企業等から要望があれば出向いて、健康に関する様々な講話を行います。身近な場所で、日頃の生活で気になっていることなど、健康について学びませんか？

○日時・場所：相談の上、決定します。

○費用：無料

お気軽にお問い合わせください



スマイルエイジング健康講座シリーズ

下記のテーマごとに御希望に合わせて調整させていただきます。市職員を派遣します。

虫歯・歯周病について

対象：乳幼児から高齢者

講座例：虫歯予防

歯磨き指導

歯と歯ぐきの健康

など

タバコ・お酒の害について

対象：小・中学生から高齢者

講座例：たばこの害・受動喫煙

お酒の正しい飲み方

など

感染症予防について

対象：小・中学生から高齢者

講座例：予防法

新しい生活様式

相談窓口

など

育児について

対象：乳幼児と保護者等

講座例：子どもの事故予防・応急手当

感染症予防

子どもの発育・発達

など

運動について

対象：小・中学生から高齢者

講座例：健康体操・ウォーキング

腰痛・肩こり予防

健康遊具の体験

など

食生活について

対象：乳幼児から高齢者

講座例：朝食の大切さ

野菜摂取・減塩

自分の適量について

など

心の健康について

対象：小・中学生から高齢者

講座例：うつ病や自殺について

関わり方について

SOSの出し方

など

生活習慣病について

対象：小・中学生から高齢者

講座例：がん予防

糖尿病予防

動脈硬化予防

など

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ

市内に在住・在勤の保健医療専門職を講師として派遣します。

※地域貢献の一環として無償で講師をお願いしていますので、調整可能な範囲での活動になりますので、御理解をお願いします。



外部講師講座メニューはこちらからご覧ください。

講座テーマ例

運動

糖尿病予防

がん予防

感染症予防

災害時の避難生活と薬

など