

健康づくり講座

～ みなさまの健康を
応援します！ ～

健康に関する情報を、保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士がお届けします。
おススメするテーマの中から、希望の講座をお選びください。

「大人の健康」

- 糖尿病予防
- 健康長寿サポーター
- 健診結果の見方
- 女性の健康
- ウォーキング
- 筋力アップ



「栄養・食生活」

- 離乳食・幼児食
- 栄養バランスのとれた食事
- 生活習慣病予防のための
- 食育について
- 低栄養について



「歯と口」

- むし歯・歯周病の予防
- ほうれい線予防
- オーラルフレイル予防



「子どもの健康」

- 生活リズム
- 事故予防



利用できるかたは？

所沢市内に在住の団体(グループ)です。

日時や会場・費用は？

日時

5月～2月まで
月～金の午前9時～午後4時まで
(土日祝休日、年末年始を除く)

所要時間

1講座あたり、おおむね60分程度
* 内容により異なります

会場

申し込まれた団体でご用意ください

講師料

無料です

お申し込み方法

- ① 講座テーマから1つ選び、開催予定の2か月前までに、保健センターへ連絡して下さい。講座テーマ、候補日(3つ程)をお伝えください。担当者と実施日などを調整します。



- ② 申請書を実施の3週間前までに提出してください。



- ③ 申請書を確認後、担当者から確認の連絡をします。

お問合せ

所沢市保健センター健康づくり支援課 〒359-0025 所沢市上安松1224-1

電話：04(2991)1813 FAX：04(2995)1178 E-mail：b9911813@city.tokorozawa.lg.jp