

健康に興味ある??
もってけ健康!!



無料で
講師派遣

生活習慣病
予防

フレイル
予防

認知症

食生活
改善

お口の
健康

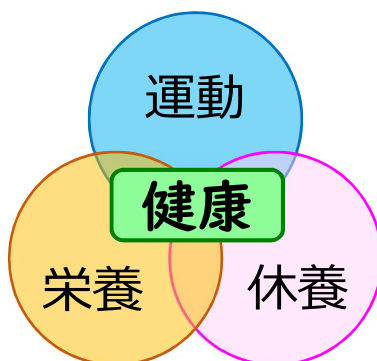
健康づくり
介護予防

阪南市

出張健康講座

市民の皆さんの健康づくり・介護予防を応援するため、保健師や管理栄養士、
歯科衛生士、理学療法士などが地域で活動する団体やグループなどに出向いて、
健康講座を開催します。

対象	●市内在住、在勤、在学の方 5 名以上で構成された団体
開催日時	●平日の9:30～17:00までの30～90分程度（夜間、休日は要相談）
会場	●会場の手配や催しの周知などは、申込者側でお願いします。
メニュー	●健康づくりや介護予防に関すること。（健康管理・食事・運動・口腔など） ※裏面の【メニュー例】を参考にさせていただき、健康事業準備室までご相談ください。
費用	●無料
注意事項	●営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。



【健康づくりの3要素】

健康で毎日を過ごすためには「栄養」「運動」「休養」の健康づくりの
3要素が大切です。

3要素のバランスのとれた生活習慣を心がけましょう。

本講座では、健康づくりのヒントをお届けします。是非ご活用ください。



地域の健康づくり
を応援します！

申込方法

開催希望日の概ね **1か月前まで**に、健康事業準備室へ
裏面の申込書を提出してください。

※テーマによっては、講座をお引き受けできない場合があります。ご了承ください。

問い合わせ 阪南市健康福祉部健康事業準備室 ☎ 072-471-5678

(別紙1)

出張健康講座申込書

年 月 日

阪南市健康福祉部
健康事業準備室長 様

団体名

代表者氏名

住 所

担当者連絡先

出張健康講座の講師派遣について、次のとおり申込みます。

希 望 日 時	第1希望： 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第2希望： 年 月 日 () 時 分～ 時 分
実 施 場 所	名称
	所在地
希 望 内 容 ※【メニュー例】を参考に ご記入ください。	【メニュー例】・生活習慣病予防・メタボ予防・健診結果の見方と活用・食生活改善・睡眠・お口の健康・歯周病・認知症・熱中症・フレイル予防・転倒骨折予防・ロコモ予防・骨粗しょう症・インターバル速歩・肩こり・膝・腰痛・体力測定・はんなり体操など
参 加 人 数	合計 人
備 考 【市役所記入欄】	<input type="checkbox"/> 駐車場【有 (台) ・無 (駐車場所)】 <input type="checkbox"/> スクリーン【有・無】 <input type="checkbox"/> マイク【有 (ハンド・ピン・ヘッドセット) ・無】 <input type="checkbox"/> 椅子の使用【可・不可】 <input type="checkbox"/> 机【有・無】 <input type="checkbox"/> 会場の広さ 運動可・不可 <input type="checkbox"/> 上靴の持参 (運動の場合伝える) <input type="checkbox"/> 水分補給用ドリンクの持参 (特に運動がある場合は必須)
	<input type="checkbox"/> ノート PC 予約 <input type="checkbox"/> プロジェクター予約 <input type="checkbox"/> スクリーン予約 <input type="checkbox"/> マイク予約 <input type="checkbox"/> 車予約 <input type="checkbox"/> スタッフ手配
提 出 先	<参加者属性>※年齢はメイン層に○印も記入 <input type="checkbox"/> 39歳以下 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳以上 <input type="checkbox"/> 女性のみ <input type="checkbox"/> 男性のみ <input type="checkbox"/> 女性が多い <input type="checkbox"/> 男性が多い <input type="checkbox"/> 同数程度 <感染予防対策確認項目 (目安)> <input type="checkbox"/> 参加人数は会場の収容定員の半数程度以下になっているか。 <input type="checkbox"/> 座席は1m以上の間隔を確保できているか。 <input type="checkbox"/> 会場は十分に換気ができているか。 <input type="checkbox"/> 参加者にマスクの着用及び手指の消毒のお願いをしているか。 <input type="checkbox"/> 講座日当日の参加者への体調チェックを行っているか。 <input type="checkbox"/> 体温測定や感冒症状のある者の参加の自粛を求めているか。 <input type="checkbox"/> 参加者の連絡先等を把握しているか。

〒599-0292
阪南市尾崎町 35-1
健康事業準備室
FAX : 072-473-3504
e-mail:
kenkou-j@city.hannan.lg.jp