

家庭教育学級を
企画しなければ
ならない...

そんなときは

健康講座を開催
したいけど、
予算が少なくて...

佐倉市役所の

出前健康講座

をご利用ください！

講座を開きたい**役員様、担当者様**をサポートします

役員様、担当者様の慣れないお仕事のお手伝いをします
面倒な手続きは不要、お気軽にご相談ください！

月～金曜日
9時～5時の間で

2時間まで

お選びいただけます

こんな講座ができます

保健師、栄養士、歯科衛生士、食生活改善推進員、健康運動指導士がみなさまのところへおうかがいし、健康づくりのための講座を行います。講座のテーマ、時間、会場等、ご希望にあわせて調整いたします。PTAの企画、家庭教育学級、地域や企業の集まりなどにぜひご活用ください。

*政治、宗教、営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。



ご利用までの簡単ステップ

① 開催計画を たてましょう

いつ、どこで、何人くらいを対象にどのようなテーマ（裏面参照）で開催したいのかを決めましょう。これさえ決めていただければ、こちらでしっかりサポートさせていただきます！

② 健康管理センターに 申請をしましょう

ご利用希望が決まったら、申請をしましょう。必要事項を記載し、開催の1か月前までにメール、郵送、FAXで提出ください。

申請書はこちら→



③ お打ち合わせ

お打ち合わせは電話やメールでOKです。具体的なお希望をお知らせください。わからないことがあれば、お気軽にお申し付けください。

ご利用につきましては、先着順で決定いたします。お申込み多数の場合、ご希望に添えない場合もございますので、ご利用希望が決まりましたら、お早めにご相談ください。

《お問い合わせ・お申込み先》

佐倉市健康管理センター

8:30～17:15 月～金（祝日を除く）

電話：043-312-8228/FAX:043-485-6714

メール: kenkousuishin@city.sakura.lg.jp



出前健康講座メニュー

- ▶ 2つのテーマを組み合わせることも可能です。申請者様のご希望に合わせたオーダーメイドの講座をご準備いたします。
- ▶ こちらのメニュー以外の内容をご希望の場合は、健康管理センター043-485-6711（代表）までお電話でご相談ください。

運動 Sakura 10Minutes Exercise

ボディメイクで美しさUP! 簡単エクササイズで心も身体も輝きを

家庭教育学級
64歳以下の方
おすすめメニュー

健康運動指導士による室内でできる簡単エクササイズ。
美しさは運動から。運動初心者にもおすすめの運動で、理想の美ボディを手に入れます。みんなで楽しく体感しましょう。
日常を忘れて、リフレッシュしませんか？

このメニューは家庭教育学級の方及び64歳以下の方優先になります。
一般の方もお申込みいただけますが、お申し込み多数の場合はお断りすることもございますのでご了承ください。

申請者様のご希望に合わせ、1時間から2時間程度のプログラムを無料でご提供。申請者様には、屋内で実技を行うスペースと参加者数分の椅子をご準備いただくだけ。
ぜひ、この機会にお申し込みください。



生活習慣病

メタボリックシンドロームの予防や解消、糖尿病や高血圧、脂質異常症について、体組成測定や内臓脂肪レベル、がん予防などに関する講座です。

ストレスとこころ

ストレスとの上手な付き合い方、ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき声をかけ必要な支援につなげ見守る人）について、睡眠などに関する講座です。

歯の健康

むし歯の原因、予防方法、歯周病とからだの関係、歯周病予防について、お口の体操（かむ力がアップする体操、唾液がよく出るマッサージ）、かむ力のチェックなどに関する講座です。

たばこ

たばこによる怖い病気、慢性閉そく性肺疾患（COPD）の予防、受動喫煙の影響、禁煙のメリット、禁煙外来の紹介などに関する講座です。

お酒

お酒の正しい知識と付き合い方、適正飲酒量について、未成年の飲酒についてなど、お酒に関する講座です。

栄養・食生活

適正体重と必要エネルギーについて、朝食の大切さについて、生活習慣病を予防する食事のポイントなど食事に関する講座です。

食生活改善推進員の講座

地域で食を通じた健康づくりを推進しているボランティアです。野菜の大切さ、朝食について、主食・主菜・副菜がそろった食事、男性料理教室に関する講座です。調理実習の会場や食材は申請者様をご準備いただくこととなります。（詳細要相談）