

皆さんのもとに

芽室町 出前健康講座

健康の種を

おとどけします。

芽室町では「地域」「企業」「グループ」などの団体を対象に出前健康講座を実施しています。保健師・管理栄養士など専門の職員が、皆さんの場所へ「健康」をお届けいたします。対象者に合わせた盛りだくさんのメニューを取り揃えていますので、ぜひご利用ください！

食のはなし

健康づくり

女性のからだ

運動の効果

介護の基本

認知症予防

健康に関する内容は
めむろ☆健康ポイント
健康目標3
(1ポイント分)
対象です

MENU

働く世代編

- ◎20～30代のメタボ予防
- ◎生活習慣病を予防しよう
- ◎やっぱり必要ながん検診
- ◎受けたままにしない！検査結果の活かし方
- ◎身体を守る食生活
- ◎女性のための講座～更年期、女性のガン、乳ガン自己チェック
- ◎禁煙～タバコをやめる方法
- ◎お酒との上手な付き合い方
- ◎腰痛予防体操（生命の貯蓄体操体験）
- ◎メンタルヘルスのセルフケア
- ◎歯と口の健康
- ◎感染症の予防法(インフルエンザ、食中毒など)

シニア世代編

- ◎高齢者の健康管理
- ◎認知症予防
- ◎高齢者の歯の健康
- ◎高齢者の運動
- ◎認知症サポーター養成講座
- ◎高齢者の権利を守ろう
- ◎後期高齢者医療制度について

*メニューは一例です。
ご要望をお伝えください！

出前健康講座の問合せ先

芽室町 健康福祉課 保健推進係 ☎ 62-9723 / 高齢者支援課 介護予防係 ☎ 62-9724