



丹波市健康課 出前健康教室について



丹波市健康課では、“健康寿命日本一”を目指して、出前健康教室を実施しています。からだもこころも両面につながる健康づくりとして“早起き・おひさま・朝ごはん”をキャッチフレーズに、「ぐっすり・すやすや運動」を推進し、効果的な健康づくりを展開しています。

【対象】

市内在住の おおむね 10 人以上の自治会等、団体の集まりを基本とします。

*1 団体につき年 1 回開催

◇老人会・敬老会など … 介護保険課・地域包括支援センター・各支所にお申込み
ください

◇ふれあいサロン … 社会福祉協議会窓口にご相談ください。

【内容】

○運動教室

➔ 効果的な運動について、ノルディックウォーキング、体力測定等

○栄養教室

➔ 健康なからだづくりは食事から

➔ 食の備えについて

○こころの健康づくり、ゲートキーパー研修

➔ うつ病を防ぐ生活、年齢に応じた睡眠のとり方等

○生活習慣病予防について

➔ 糖尿病を防ぐ生活、高血圧を防ぐ生活等

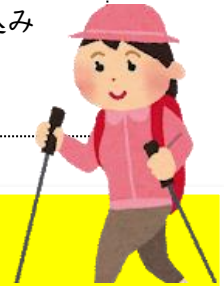
○健康チェック

➔ 体組成計測定、血圧測定等

○感染症予防と健康生活について

➔ 新型コロナウイルス感染症等の予防

➔ 感染症予防と心の健康・体力維持の両立について



ノルディックウォーキングは初めて実施する団体にかぎり 1 回のみ無料で講師を派遣させていただきます。

ゲートキーパーとは、悩んでおられる人のサインに「気づき」「声かけ」を行い「傾聴」し必要な機関に早めに「つなぐ」人のことです。その方法について学びます。



【開催日時】平日の 1 時間まで

*屋内での 1 時間以上の開催、土日の開催は要相談

*ノルディックウォーキング教室については 2 時間まで

【会場】会場の手配・進行、感染症対策などは申込者（主催者）側でお願いします。

【費用】無料（会場使用料や材料費等が必要な場合は、団体で負担をお願いします。）

【その他】政治・宗教・営利目的や酒席・会食での開催等、教室の趣旨に合わない場合はお受けできません。講師職員への御礼等は謹んでお断りいたします。

【お申し込み先】健康課・各支所へ

*ご希望日の 1 ヶ月前までに、裏面申込書を提出してください。日時・内容を調整いたします。（ご希望の日や内容に添えない場合もありますがご了承ください）

【お問い合わせ先】丹波市 健康課 健康増進係

〒669-3464 丹波市氷上町石生 2059 番地 5（丹波市健康センターミルネ 2 階）

電話：0795-88-5750 Fax：0795-88-6315



令和3年度 丹波市出前健康教室申込書

(太枠の中をご記入ください)

申し込み日	令和 年 月 日		
団体・自治会名			
希望日	第1希望 令和 年 月 日 ()	第2希望 令和 年 月 日 ()	
希望時間	午前・午後 時 分～ 約 () 分間		
会場		参加予定人数	名
対象	一般成人 ・ その他 ()		
内容	<p>希望する内容に (O) をつけてください。</p> <p>() ノルディックウォーキング教室</p> <p>() 運動教室 *運動の効果、体力測定等</p> <p>() 栄養教室 *健康なからだづくりは食事から</p> <p>() 生活習慣病予防について *糖尿病を防ぐ食事と生活、高血圧を防ぐ食事と生活等</p> <p>() こころの健康づくり、ゲートキーパー研修 *うつ病を防ぐ生活、年齢に応じた睡眠のとり方等</p> <p>() 感染症予防と健康生活 *感染症の予防、健康増進との両立について</p> <p>() 健康チェック *体組成計測定、血圧測定等</p>		
代表者連絡先	氏名		
	丹波市	町	
	電話番号		携帯番号

-----以下、市記入欄-----

決裁	課長	健康増進係長	保健師・栄養士	地域担当

*当日出務予定者