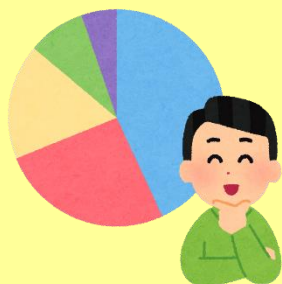


健幸出前講座

保健師・管理栄養士・歯科衛生士・食生活改善推進協議会などが皆様の職場へ伺い、健康づくりのための講座を行います。健康について気軽に学習できる機会として、ぜひご利用ください。

健康と医療 (健診や医療データについて)



生活習慣病予防・健康管理 (メタボ対策、感染症対策、上手な医療機関のかかり方など)



食生活・お口の健康 (減塩、糖尿病予防食のお話、お口のケアなど)



身体活動・運動 (体組成計測、ラジオ体操ウォーキングなど)



こころの健康 (うつ病のお話、ゲートキーパーなど)



認知症サポーター養成講座



★対象者：長門市内の企業や団体等

★講座時間：要相談（目安 30 分～1 時間程度）
（月曜～金曜日の 9 時 30 分～17 時）

★内容：健康に関すること（ご相談の上決定します）

★申込み期間：約 1 か月前までにお申し込みください。

★申込み方法：申込書に必要事項を記入の上、電話か FAX でお申し込みください。

早めにお申し込みください



（問い合わせ・申し込み先）

長門市保健センター TEL：23-1133 FAX：23-1168

まずはお気軽にご相談ください

