

令和6年度出前教室

名称が変わりました

健康ステップアップセミナー

(旧いきいき健康教室)

対象 市内で活動する団体等（人数は応相談）
各団体、年間2回まで利用可

時間 平日午前9：00～午後5：00まで（所要時間は1時間前後）

講師 保健師、管理栄養士、歯科衛生士など

無料

※開催希望日の前月15日までにお電話ください ※日程によってはご希望に沿えない場合もあります

STEP1 健康増進課に電話

開催候補日・ご希望のテーマをお電話ください。



STEP2 申請書を送る

裏面の申請書を手紙または郵送してください。担当職員が打ち合わせの連絡をいたします。



STEP3 健康教室開催

ご指定いただいた市内会場に出向きます。



分類	テーマ	内容
健康全般	健康まえばし21 ～みんなが健康 みんなで健康～	・健康まえばし21とは ・前橋市民の健康状況 ・カラダにいいこと+1
	できる大人の健康投資術	（働く世代限定） ・働く世代に起こりやすい不調 ・時間栄養学のすゝめ ・アプリを活用した健康づくり
	あなたを守る血管やわらか習慣	・コレステロールと血管の関係 ・血管もアンチエイジング
	たばこについて考えよう ～たばこの真実～	・たばこの害 ・受動喫煙について ・加熱式たばこについて ・禁煙を応援します
	油断しないで！予防が大切 熱中症	・熱中症発生の現状 ・熱中症とは何か ・熱中症の予防方法 ・熱中症の救急処置
栄養・食生活	忙しくても大丈夫！野菜のとり方術	・野菜を食べるメリット ・野菜をたくさん食べるコツ
	おいしく減らす食塩教室	・食塩のはたらき ・減塩のポイント
	食から始める メタボ予防	（働く世代限定） ・5年後、10年後の健康のために
運動	立ち上がれ！デスクワーカーズ ～お昼の10分間エクササイズ&お口のミニトーク～	・働く人向け！休みにできるながら運動 ※人数によっては簡単な計測も可能です（握力測定や片足立ち測定など） ・お口のトラブルを未然に防ぐためにできること
	プチエクササイズでココロとからだのリラックス	・ミニ講話と簡単な10分間エクササイズ
歯と口	オーラルケアで免疫力UP！ ～お口のケアをアップデートしよう～	・知っているようで知らない、お口のケアについて
	Face&Mouth体操 ～口元のたるみとサヨウナラ～	・口輪筋を鍛えて健康的な口元美人を目指そう
その他	今日からはじめる！骨貯金	・骨粗鬆症とは ・予防の3つのポイント（運動・日光・食事）
	忙しい女性へ！乳がんから身を守ろう ～プレスト・アウェアネス～	・乳がんを知ろう ・乳がんを防ぐ生活習慣 ・プレスト・アウェアネス

※申請書は裏面へ。また、市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ先
 前橋市保健センター3階 健康増進課 朝日町三丁目36-17
 TEL：027-220-5708 FAX：027-223-8849
 E-mail：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp
 （午前8：30～午後5：15まで 土・日・祝日を除く）



「健康ステップアップセミナー」職員派遣申請書 (R6用)

(あて先) 前橋市長

令和 年 月 日

申請団体名

代 表 者

(電話番号)

以下のとおり、所属職員の派遣を申請します。

【日 時】 年 月 日 () 午前・午後 時 分 ~ 時 分まで

【参加人数】 人 (年代: 歳代・男女比: 男 ・女)

※資料を準備する際の参考にしますので、概ねの人数をご記入ください

【会 場】 (住所: 前橋市 町)

【会場設備】 スクリーンもしくはホワイトボード あり・なし / 椅子 あり・なし

【講話テーマ】 ご希望のテーマの数字に○を付けてください。

健康全般	1	健康まえばし 2 1 ~みんなが健康 みんなで健康~
	2	デキる大人の健康投資術
	3	あなたを守る血管やわらか習慣
	4	たばこについて考えよう~たばこの真実~
	5	油断しないで! 予防が大切 熱中症
栄養・食生活	6	忙しくても大丈夫! 野菜のとり方術
	7	おいしく減らす食塩教室
	8	食から始める メタボ予防
運動	9	立ち上がれ! デスクワーカーズ~お昼の10分間エクササイズ&お口のミニトーク~
	10	プチエクササイズでココロとからだのリラックス
歯と口	11	オーラルケアで免疫力UP! ~お口のケアをアップデートしよう~
	12	Face&Mouthトレ~口元のたるみとサヨウナラ~
その他	13	今日からはじめる! 骨貯金
	14	忙しい女性へ! 乳がんから身を守ろう~ブレスト・アウェアネス~

※講座の録音・録画等はお断りしております。遠隔地の従業員様への配信はご相談ください。

【連絡先】 氏名 () 電話番号 ()

【健康増進課記入欄】 -----

(伺) 上記申請について、

が担当することとしてよろしいでしょうか