

いきいき健康教室



無料

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 原則、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

※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

STEP 1 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。



STEP 2 申込書を送る

裏面の申込書をFAX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。

STEP 3 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」について学ぼう	・健康まえばし21とは ・前橋市民の健康状況 ・健康寿命とは ・カラダにいいこと+1
	気になる！健康投資の始め方	・これからの人生を健康で楽しく生きるために、「今」できることから始めよう
	あなたを守る血管やわか習慣	・コレステロールと血管の関係 ・血管もアンチエイジング
	子どもも大人も知らないうちに喫煙者!? ～防ごう！受動喫煙～	・たばこは〇〇 ・受動喫煙の真実 ・受動喫煙防止の極意
	油断しないで！誰にでもおこる熱中症 ～早めに！しっかり！予防が大切！～	・熱中症発生の現状 ・熱中症の予防法 ・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	・塩分のはたらき ・減塩のポイント ・各食品の塩分相当量
	食から始める メタボ予防	・5年後、10年後の健康のために
運動	立ち上げれ 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！昼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
	すきま時間に最適！心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！ ～アフターコロナでのお口のケアを見直そう～	・むし歯、歯周病とは ・歯周病と全身の病気の関係 ・お口のケアで細菌やウイルスを減らそう
	Face&Mouthトレ～今すぐできるオーラル体操～	・「マスク老け」にさようなら！ お口のたるみ改善「お顔の筋トレ」始めよう！
その他	若いうちからコツコツ骨貯金	・予防の3つのポイント ・運動 ・日光 ・食事
	忙しいあなたへ！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 ・乳がんを早期発見するために

New

New

※申請書は保健センター窓口や支所・市民サービスセンター等にありませ
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・祝祭日を除く)

