

健康に興味ある??  
もってけ健康!!

無料で  
講師派遣

生活習慣病  
予防

フレイル  
予防

認知症

食生活  
改善

お口の  
健康

健康づくり  
介護予防

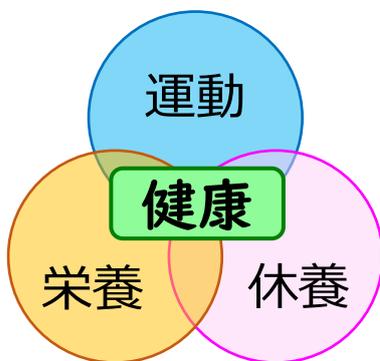
阪南市

# 出張健康講座

◆市民の皆さんの健康づくり・介護予防を応援するため、保健師や管理栄養士、  
歯科衛生士、理学療法士などが地域で活動する団体やグループなどに出向いて、  
健康講座を開催します。

◆ご希望のテーマ・内容によっては、「はんなん健康応援プラン事務局」(市の委託事業者)  
から、ご連絡を差し上げる場合があります。ご了承ください。

対象	●市内在住、在勤、在学の方5名以上で構成された団体
開催日時	●平日の9:30～17:00までの30～90分程度(夜間、休日は要相談)
会場	●会場の手配や催しの周知などは、申込者側でお願いします。
メニュー	●健康づくりや介護予防に関すること。(健康管理・食事・運動・口腔など) ※裏面の【メニュー例】を参考にしてください。
費用	●無料
注意事項	●営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。



## 【健康づくりの3要素】

健康で毎日過ごすためには「栄養」「運動」「休養」の健康づくりの  
3要素が大切です。

3要素のバランスのとれた生活習慣を心がけましょう。

**本講座では、健康づくりのヒントをお届けします。是非ご活用ください。**



地域の健康づくり  
を応援します!

申込方法

開催希望日の概ね **1か月前まで**に、保健センターへ  
裏面の相談シートを提出してください。

※テーマによっては、講座をお引き受けできない場合があります。ご了承ください。

問い合わせ 阪南市立保健センター(健康増進課) ☎ 072-472-2800