

令和6年度 健康ひろば 出前講座のご案内

健康寿命を延ばそう！いつまでも元気に！！

を目標に、今年度も出前講座を実施します♪



さまざまな内容の講座をご用意しました

- ★ 対象：町内に在住、在勤、在学しているグループ
グループ1団体につき、**年2回まで**利用が可能です。
- ★ 日時：平日 午前10時～午後4時までの間でご希望の時間
(講座は1時間程度です)
- ★ 会場：身近な公民館や集会所などご希望の場所
(会場のご予約は申込者様でお願いします)
(会場使用料等がかかる場合、申込者様でご負担をお願いいたします)
- ★ 内容：裏面をご覧ください。各講座は約1時間の開催となります。
- ★ 申込方法：第1希望日の**1ヵ月前まで**に、申込書に記載の上、
住民ほけん課窓口またはFAX、電話にてお申込みください。
- ★ 申し込み多数や講師の都合等につき、ご希望に添えない場合がございます。
予めご了承ください。

無料で

利用できるのじゃ～



明和町マスコットキャラクター
めいね
©MEHWA town office.

お問い合わせ

役場 住民ほけん課 健康づくり係

電話 52-7116

FAX 52-7137

NO.	講座内容	講師
1	健診結果を活かそう！ ～生活習慣病予防のために～	保健師 
2	認知症予防について ／認知症サポーター養成講座	
3	あなたと家族の未来を守るがん検診 ～乳がんを中心にがん検診について知ろう～	
4	大切な筋肉を守って、健康寿命	栄養士 
5	リラックスヨガ ～無理しないやさしいポーズ、血流改善～	スタジオプラーナ ヨガ講師
6	リズムに合わせたエクササイズ	
7	歯とお口の健康づくり	歯科衛生士
8	出前版！おとな元気教室	スポーツクラブ MAX 
9	出前版！筋力・脳力あっぴ教室	済生会明和病院 理学療法士 
10	膝関節痛の予防と運動	
11	頻尿・尿漏れ・排尿困難に悩んでいませんか？	済生会明和病院 泌尿器科医師
12	身近な感染症予防について (ご希望のテーマで承ります！)	松阪中央総合病院 認定看護師
13	NEW 100歳まで元気に歩ける身体づくり (筋力トレーニング・ストレッチなど)	NEW 看護師
14	おくすり教室 くすりの基本の“き” (ご希望のテーマで承ります！)	薬剤師
15	子育て・孫育て ～心豊かに～	助産師 
16	女性の健康づくり (ご希望のテーマで承ります！)	
17	NEW いのちの授業	
18	昭和の名曲を歌いながら踊ろう！	スポーツ推進委員
19	歌って楽しむ健康講座	音楽療法士

