



場所も内容もお好みに♪  
カスタムメイドOK!!



# 出張健康講座



費用無料♪



## 「出張健康講座」とは…

市民の皆さんが行う自主的な学習会などに、講師を派遣して行う講座です。  
座学だけでなく、体操やブラッシングなどの実習も出来ます。

**1 派遣できる専門職**  
管理栄養士、歯科衛生士、運動指導者、保健師

**2 参加できる方**  
立川市民で構成されるグループ（10～24名程度）  
講座のために一時的に作られたグループでも構いません

以下の場合はお断りする場合があります。

- 1、営利活動、宗教活動または政治活動に利することを目的とするもの
- 2、苦情、要望、陳情等のために活動するもの
- 3、出張講座の目的に反するもの

**3 日程について**  
平日午前10時～午後4時のうち90分程度  
（開催は6月～3月です。2か月前までにご相談ください）

**4 会場について**  
市内であればどこでも（グループでご用意ください）

学習館などの公共施設の他マンションや団地の共有スペースなども可能です。  
会場利用費の補助はありません。



お気軽にご相談ください♪

<お問い合わせ>

立川市健康推進課 保健事業係 （平日午前8時30分～午後5時）

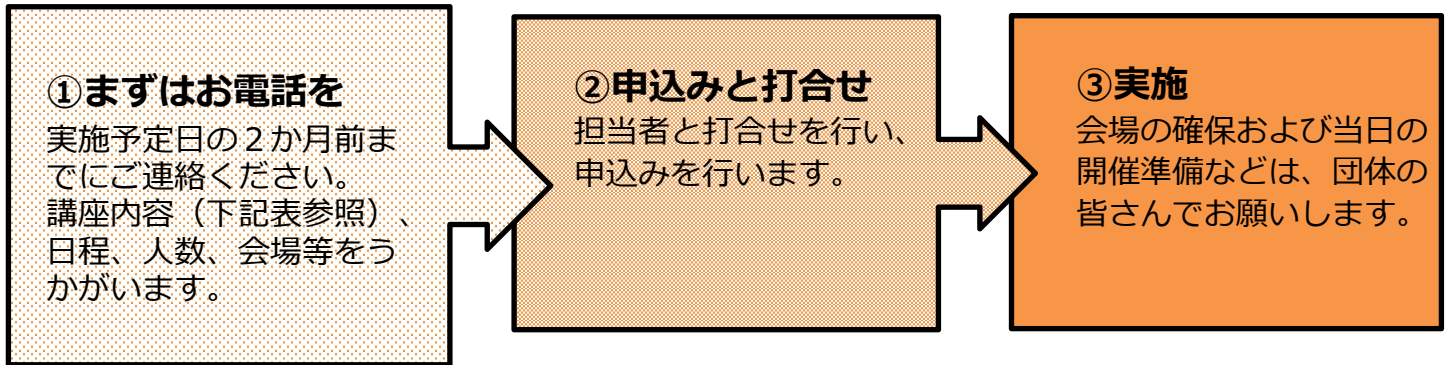
〒190-0011 立川市高松町3丁目22-9

TEL 042-527-3272 FAX 042-521-0422

裏面もご覧ください



## 実施までの流れ



### 講座内容

メタボリックシンドローム（内臓脂肪・脂質異常・糖尿病・高血圧など）、がん、COPD、骨粗しょう症、歯周病などの生活習慣病

講座	内容	担当	詳細
栄養	食生活改善	管理栄養士	正しい食生活を学びましょう。食べて健康になる方法や間食と上手につきあうコツなど、本物そっくりなフードモデルや実物大料理カードを使って、楽しみながら栄養の知識が身につきます。
歯科	歯と口の健康	歯科衛生士	いつまでも「自分の歯でおいしく食べられる」健口生活を身につけましょう。お口の体操、唾液テスト、咀嚼力テストなど体験できるコンテンツもあり、歯科知識を楽しく学びましょう。
運動	健康づくりのための体操	運動指導者	生活習慣の特徴を理解しながら、必要な運動や生活のコツを学びましょう。運動強度は、軽い体操から少し汗をかくくらいの運動までご希望に応じます。
保健	健康づくりの話	保健師	糖尿病やがんといったよく知られているものから、COPDやフレイルなど横文字で聞きなれないものまで、健康についての正しい知識を楽しく学びましょう。血圧・体脂肪などの各種測定もできます。

まずは、ご相談ください。ご連絡お待ちしております。

立川市健康推進課 保健事業係 電話：042-527-3272 ・ FAX042-521-0422