

令和6年度 加古川市出前健康講座

加古川市では、市民の皆様の健康づくりを応援する出前健康講座を実施しています。保健師や看護師、栄養士等が皆さまのところへ伺い、身体やこころの健康についてお話しします。健康づくりについて気軽に学習できる機会として、ぜひご利用ください。

1. 対象

加古川市民または市内で活動する団体等（おおむね10人以上）

2. 内容

下記の5つのテーマの中から選んでください。

番号	テーマ	内 容	所要時間
1	正しく知ろう！ 生活習慣病の話	糖尿病、高血圧、脂質異常症、がん、骨粗しょう症などを予防するための生活について	30分～60分程度
2	忙しくても大丈夫！ 無理なく体を動かそう	無理なくできる「ながら運動」や今よりも10分多く体を動かすコツについて	
3	気づいてほしいこころの SOSサイン (ゲートキーパー養成研修)	・自分の心を明るく保つ秘訣について ・家族や友人など大切な人の「こころのSOS」に気づいたときにできること	
4	知って得するお口の健康	・むし歯や歯周病の予防について ・歯や口のお手入れ方法のコツについて	
5	今日から実践！ バランスよく食べて健康に	・年齢に応じた必要な栄養の摂り方について ・おすすめレシピ紹介	

※上記のテーマ以外でご希望の内容がある場合はご相談ください。

3. 費用

無料

4. 申込方法

裏面の申込書に必要事項を記入の上、市民健康課（加古川市役所本館2階）へ持参もしくは郵送でお申し込みください。インターネット（「加古川市出前健康講座」で検索後、申込フォームに入力してください）からも申し込みができます。

【申込書】

申込日	令和 年 月 日			
団体名				
参加者数	人 ※ 概ね 10 人以上でお願いします。	年齢層	歳 ~ 歳	
会場	※駐車場の確保をお願いします。			
連絡先	代表者	氏名	電話	
		住所		
	担当者	氏名	<input type="checkbox"/> 代表者と同じ	電話
		住所	<input type="checkbox"/> 代表者と同じ	<input type="checkbox"/> 代表者と同じ
希望日時	第一希望	令和 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分	
	第二希望	令和 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分	

【注意事項】

1. おおむね 10 人以上の団体が対象になります。講座当日の出席者についても 10 人以上になるようにお願いします。
2. 出前健康講座の利用は、原則 1 団体につき年度内（令和 6 年 4 月から令和 7 年 3 月末まで） 1 回です。
3. 開催日時は、祝祭日及び年末年始を除く月曜日～金曜日の 9:30～16:30 の間をお願いします。
4. 申込み受付後、市民健康課より担当者に連絡し、日程・内容等についてご相談をさせていただきます。
5. 申込み状況などで、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
6. 特定の政党、宗教又は営利を目的とした催し等では実施できません。
7. 加古川市に気象警報が出ているとき（午前開催の場合は午前 7 時の時点、午後開催の場合は午前 11 時の時点）を基準とします。）や、講座の実施により感染症等が拡大する可能性があるときは実施できません。

【問合せ・申込先】：加古川市 市民健康課

〒675-8501 加古川市加古川町北在家 2000 [直通電話] 079-427-9191