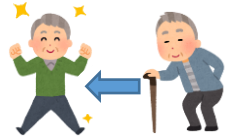


あなたの地域にうかがいます！

フレイルを予防して、もっと元気に・もっと健康に！

保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が
出張健康講座にお伺いします



A. 体力測定

自分の体力を確認してみませんか。

- ・握力
- ・歩行速度
- ・フレイルアンケート など

※年3回プログラムとしても実施できます。



B. 転倒予防

足指力測定器で、足指の筋力を数値で確認します。また、転倒予防の体操をご紹介します。



C. けんこう体操

八王子けんこう体操を体験できます。

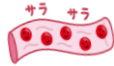


※健康づくりサポーター
一等が体操を実施します。

D. 生活習慣病予防

高血圧・動脈硬化・骨粗しょう症などを予防するためのお話

血管年齢測定、体組成（体脂肪率、骨格筋量等）測定もできます。



E. お口の健康

歯周病予防やオーラルフレイル、義歯のお手入れ方法などについてお話します。



F. 健康的な食生活

健康のために、毎日のお食事の工夫をお話します。

- ①フレイル予防
- ②生活習慣病予防
- ③動脈硬化予防
- ④骨粗しょう症予防



A～Fの中で、ご希望のテーマをお選びください。
複数のテーマの組み合わせも可能です！

- ※ 平日のみの実施で、所要時間は1回30～60分程度です。
- ※ おおよそ10名以上のサロン・サークルを対象とします(企業は含みません)。
- ※ 実施希望日(第1希望、第2希望)の1か月以前にご連絡ください。
- ※ 都合等によりご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。



保健福祉センターでは、乳幼児から高齢者まで、市民の健康づくりを推進しています。

《連絡先》
八王子市大横保健福祉センター
(大横町 11-35)
TEL : 625-9200
FAX : 627-5887



「出張健康講座」 申込書

記入日：令和 年 月 日

グループおよび代表者についてご記入ください

グループ名		参加人数・年代	名(代)
代表者	ふりがな		
	氏名		
	住所	〒	
		八王子市	
電話番号			

依頼項目に✓をつけ、下枠に詳細をご記入ください

【出張健康講座】			
<input type="checkbox"/> ㉑体力測定	<input type="checkbox"/> ㉒転倒予防	<input type="checkbox"/> ㉓けんこう体操	<input type="checkbox"/> ㉔生活習慣病予防
<input type="checkbox"/> ㉕お口の健康	<input type="checkbox"/> ㉖健康的な食生活	<input type="checkbox"/> その他()	
内容詳細			

利用する会場についてご記入ください

会場名	
所在地	
電話番号	

ご希望の日時をご記入ください

希望日時	第一希望		第二希望	
	日にち	時間	日にち	時間
※第○曜日の場合は、活動日を全てご記入下さい。				

※以下市使用欄（申込者記入不要）

申込時	<会場>		<駐車場>	
	<input type="checkbox"/> 会場図・広さ確認		<input type="checkbox"/> 駐車場の場所・地図にて確認	
	<input type="checkbox"/> 会場の場所・地図にて確認		<input type="checkbox"/> 駐車可能台数： 台	
	<input type="checkbox"/> 用意可能物品：(おおよそ) 椅子 脚、机 台		申込受付け者：	
担当	職員：		健サポ：	

館長	主査	主任	係

初回（単発・定期） ・ 継続

健サポ依頼 済 ・ 不要

健サポ依頼の起案 済 ・ 不要

代表者へ連絡