

「健康体操教室」の募集要項

町会・自治会の会館などを利用して健康体操教室を開催しませんか？
健康づくり運動をサポートするボランティアを派遣します。
開催にあたっては保健師が活動をサポートします。

対象

町会・自治会単位を基本とする
おおよそ 10 名以上のグループ・団体

日時

月曜から金曜までの中で、月に 1～2 回程度
10 時～12 時 または 13 時 30 分～16 時
の時間帯で 1 回 60 分程度

※上記以外の実施時間帯につきましてもご相談ください
同じ曜日で活動できる日程でお願いします。
(例：毎月第〇月曜日など)

費用

無 料

グループ・団体の皆様にさせていただくこと



- ① 会場の確保（同じ曜日で活動が可能な会場をご用意ください）
- ② 参加者への周知（動きやすい服装で、飲み物を持参）

注意事項

実施時の安全確保に努めますが、怪我・事故等の責任は負えません。
個人での傷害保険等への加入をお勧めします。

《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

お気軽にお問い合わせください。

もっと元気に・もっと健康に★
あなたの地域にうかがいます！

保健師・栄養士・歯科衛生士が**出張健康講座**にお伺いします。



こんな内容の講座の組み合わせも可能！無料です。



<p>A フレイル予防</p> <ul style="list-style-type: none"> フレイルチェック (生活習慣アンケート +体力測定) <p>結果説明・予防のお話し</p>	<p>B 体力測定</p> <ul style="list-style-type: none"> 握力 ・ 歩行速度 長坐位体前屈 開眼片足立ち Time Up & Go等 <p>結果説明・アドバイス</p>	<p>C 転倒予防</p> <ul style="list-style-type: none"> 足指力測定 転倒リスクチェック <p>↓</p> <p>結果説明・転倒予防体操の紹介等</p>
<p>D 生活習慣病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> 血管年齢測定 or 体組成(体脂肪率、骨格筋量等)測定 <p>↓</p> <p>結果説明・アドバイス</p>	<p>E お口の健康</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 歯周病予防 ② 口腔フレイル予防 ③ 義歯のお手入れ方法 ④ お口の体操 <p>から選択</p>	<p>F 健康的な食生活</p> <ol style="list-style-type: none"> ① フレイル予防 ② 生活習慣病予防 (高血圧、糖尿病、脂質異常症) ③ 動脈硬化予防 ④ 骨粗しょう症予防 <p>から選択</p>

上記以外の項目についても、ご相談ください！

- ※ 所要時間は1回60分程度になります。
- ※ 実施希望日(第1希望日、第2希望日)の1か月以前にご連絡ください。
- ※ 会場の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。

《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