

# 「出張健康講座」の募集要項

みなさまが集まる場へ、  
保健師・栄養士・歯科衛生士が健康講座にお伺いします。

例えばこんな内容があります。



## 講座の内容

- \* 健診データの見方
- \* 生活習慣病予防（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）について
- \* 八王子けんこう体操体験      \* フレイル予防
- \* 女性の健康（乳がん・子宮がんについて）
- \* 誤嚥性肺炎予防・・・など

健康診査のデータの見方を知って、自分の体のこと大切にしようと思えた。振り返れて、よかった。 <参加者の声>



ご希望の日時・場所については事前に調整させていただきます。  
お気軽にご相談ください。

※対応日時は月～金（休館日・祝日除く）の午前9時～午後5時までとなります。

## 東浅川保健福祉センターってどんなところ？

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が  
赤ちゃんから高齢者の方までを対象とした  
健康づくり事業を行っています。

《連絡先》

八王子市東浅川保健福祉センター

成人・介護予防担当

TEL：667-1331

FAX：667-7829



