

# 「出張健康講座」の募集要項

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会・体力測定会・フレイル予防
- \* 熱中症予防・女性の健康（乳がん・子宮がんについて）・骨粗しょう症予防・・・
- \* お口の健口体操・誤嚥性肺炎予防の口腔ケア 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。

南大沢保健福祉センターは  
地域の健康づくりを応援しています。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が  
健康講座にお伺いします。

《連絡先》

八王子市南大沢保健福祉センター

成人・介護予防担当

TEL：679-2205

FAX：679-2214

