

「出張健康講座」のご案内

自治会・サークル、サロン活動などに
保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお伺いし、
皆さんの健康づくりを応援します。



講座の内容は、ご希望やお困りごとなど、お話を
伺って検討します。お気軽にご相談ください！

講座内容の一例

- *生活習慣病予防（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の講話と血管年齢測定
- *フレイル予防の講話と体力測定（握力・歩行速度等の測定）
- *オーラルフレイル予防の講話とお口の運動測定
- *八王子けんこう体操の体験
- *熱中症予防、女性の健康（乳がん・子宮がん）、骨粗しょう症予防などの講話
- *転倒予防・フットケアについての講話 など

体力測定をしてみて、自分が何に取り組んだらいいかわかった。
さっそく今日からやってみたい！

～参加者の声～



※日時についてはご希望に添えない場合があります。
第2希望までお知らせください。

《連絡先》

八王子市南大沢保健福祉センター

成人・高齢者保健担当

TEL:042-679-2205

FAX:042-679-2214

