

# 出前健康教室

年度で2回  
無料で講師を  
派遣します

## を利用しませんか？

◆対象 **市内在住の市民団体ならどなたでも**  
(1団体5人以上)

※シニアサークルとして登録している団体は  
利用できません。

◆日程 随時(1団体につき、年度で2回まで)

◆時間 1回につき30分～1時間程度

◆費用 **無料**(講師謝礼は、市が負担します。)

◆内容 健康づくり、介護予防に関する実技指導や講話



袋井市出前健康教室

◆申込 開催希望日の2か月前までに裏面の  
「出前健康教室開催申込書」を  
窓口またはFAXでご提出いただくか、  
上記二次元コードより電子申請して  
ください。

※下記メニュー例を参考に選択してください。  
内容のご希望や詳細はご相談いただけます。

### 運動



### お問い合わせ・お申込み

はーとふるプラザ袋井(総合健康センター)  
健康長寿課 健康支援係

電話：84-7811 FAX：84-7582

e-mail：chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

日常ながら運動	テレビを見ながら、歯磨きをしながらなど、日常生活の中で行うことができる運動を紹介します。
健脳体操 (コグニサイズ)	運動と脳トレを組み合わせる認知症予防運動です。
タオル体操	身近にあるタオルや手ぬぐいを使い、筋トレやストレッチをする体操です。
ダンベル体操	体力に応じて簡単にできます。筋トレを中心に全身のバランスを整えます。ソフトダンベルの貸出しが出来ます。
他にも…笑いヨガ、スローエアロビック、ボール体操、腰痛予防体操、ラジオ体操、健康体操、しぞ〜かでん伝体操、ストレッチ、レクリエーション等	

### 講話



口 腔	お口のケアの話、お口の体操、歯周病の話
栄 養	健康長寿のための食事の秘訣等
認 知 症	認知症予防の話、 認知症の方と接するポイント(認知症サポーター養成講座)
疾病予防	熱中症(5～6月がおすすめ)、感染症、糖尿病、高血圧等