

出前健康教室

を利用しませんか？

年度で2回

無料で講師を
派遣します

◆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

※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



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。

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できます。
他にも・・・骨折・転倒予防体操、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、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
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)、骨折・転倒、糖尿病、高血圧

※一部メニューは平日のみの対応

令和8年度出前健康教室 開催申込書

団 体 名		申込日	年 月 日
担 当 者 名		担当者連絡先 ①昼間連絡可能な 番号 ②当日緊急連絡先 (携帯電話等)	①
担当者住所	〒		②
		区分	自治会・サロン・シニアクラブ ・でん伝・サークルOB・その他

開 催 回 数	本年度 回目			
希 望 日 時 ※必ず第2希望まで記入して下さい	第1希望	年 月 日 ()曜日 午前・午後 時 分 ~ 午前・午後 時 分		
	第2希望	年 月 日 ()曜日 午前・午後 時 分 ~ 午前・午後 時 分		
会 場	施設名	椅子	有 ・ 無 ()個	
	材質	床 ・ 畳	駐車場	有 ・ 無 () 場所 ()
希 望 内 容	<p>【希望するメニューに○をつけてください】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運 動 … ながら運動、 健脳体操(コグニサイズ)、 骨折・転倒予防体操、 タオル体操、 ダンベル体操、 健康体操、 その他 ・ 講 話 … 口腔、 栄養、 認知症、 疾病予防 (熱中症、 骨折・転倒、 高血圧、 糖尿病) <p>【内容の詳細】 内容が上記以外や教室の内容に詳細な希望がある場合はこちらにご記入ください</p>			
参 加 予 定 者	人数	人 (男 人・女 人)	年齢層	(例)70~80歳代 歳代
チ ラ シ ※ 選択してください (要 ・ 不要)	方法	班内回覧 ・ 個別配布	必要部数	部 受取り 期日 月 日まで
	送付先	担当者と同じ ・ 別	(別の場合送付先住所と宛名)	
	その他	内容に関する希望がある場合はご記入ください		

※ この用紙を下記担当までお持ちいただくか、FAXにてお申込みください。
 ※ 手続きの都合上、お申込みは開催希望日の2ヶ月前までをお願いします。

お 申 込 み お 問 合 せ 窓 口	担 当 : 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 住 所 : 袋井市久能2515番地の1 電 話 : 84-7811(直通)/FAX:84-7582 E-mail:chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp
---------------------------	---

市 記 入 欄	講師	
---------	----	--