保健予防課　健康づくり出前講座　申込書

保健予防課宛て　　申込日　　年　　月　　日

団体名		代表者氏名	
希望日時	年　　月　　日（　　） ：　　～　　：	電話番号	
予約・人数	どちらかにチェックをしてください。 □予約制　（　　人） □予約なし（　　人予定）		
会　場			
備　考			

↓希望する講座のいずれかに〇をつけてください

講話のみ	講話と調理実習	出　前　講　座　一　覧		
		1	高血圧	血管を守るための高血圧予防を病態と栄養から学びます
		2	脂質異常症	知っているようで知らないコレステロールについて
		3	高血糖	血糖値が高くなるメカニズムを知って高血糖を予防しよう
		4	骨粗しょう症	骨粗しょう症の病態と予防法について学びます、女性必見
		5	フレイル予防	フレイルってご存じですか？元気ごはんで健康寿命アップ！
		6	たばこ	知っているつもりのタバコの影響、詳しく学んでみよう
		7	ラジオ体操	ラジオ体操（第一）の動きを学んで、健康効果を高めよう
		8	熱中症予防	夏におススメ！予防万全で元気に夏を乗り切ろう

調理実習：１～５のテーマに関する食についての調理実習をヘルスメイト（食育ボランティア）の指導で実施。＊１～５のいずれかの講話とセットです。調理ができる会場をご用意ください。

【保健予防課記入欄】受付者：

〇講座担当者名：

【申込み時にご確認ください】

□ 各講座、約 60 分の構成です。病態・栄養各 30 分（質疑応答含む）がセットです。60 分より短い時間でご希望の場合は、申込み時にご相談ください。

□ たばこ・フレイル予防・ラジオ体操は各 30 分～40 分です。

□ 調理実習を実施の場合は、材料代がかかります。

問合せ先　守谷市役所保健予防課（保健センター内）TEL：0297-48-6000（音声案内 1）