

☆平成23年度 成人に関する相談・教室一覧☆ 各事業は変更する場合がありますので、申込時期や詳細については、広報をご覧ください

事業名	対象	内容	平成23年										平成24年			備考			
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
メタボリックシンドローム 予防教室	市民	医師の講義・栄養、運動 の講習		27(金)	3(金) 6(月)													午後実施 3日間1コース	
健康講座 (膝痛予防)	市民	医師の講義・スポーツプロ グラマーの講習								21(金) 26(水)								午後実施 2日間1コース	
運動講座 (ウォーキングの基本)	市民	健康運動指導士 の講習									22(火)							午後	
介護予防レクリエーショ ン講習会	市民	日本レクリエーション協会 の講習			17(金) 22(水)													午後	
こころの健康講座	市民	医師等の講演会			9(木)													午後	
精神保健学習会	市民	医師等の講演会						11(木)										午後	
すこやか クッキング	市民 (要申込)	生活習慣病予防のための 簡単料理のお話		10(火) 31(火)	9(木) 24(金)	5(火) 20(水)							27(金)	10(金) 24(金)				広報にて お知らせ	
健康づくり料理教室		簡単な調理実習と講話	日程、詳細は広報かまがやをご覧ください													広報にて お知らせ			
糖尿病にならない セミナー		医師の講義・モデル献立 展示・相談など				0					10(木)								午後実施
個別栄養相談 (要申し込み)	市民	ダイエット・糖尿病の食事 など、管理栄養士による 個別相談	6(水)	6(金)	7(火)	12(火)	1(月)	7(水)	19(水)	4(金)	22(木)	18(水)	14(火)	15(木)				午前 予約制	
			20(水)	26(木)	27(月)	28(木)	17(水)	20(火)	27(木)	30(水)			31(火)	27(月)	26(月)				
			14(木)		1(水)	1(金)	10(水)	14(水)	7(金)	15(火)	6(火)	6(金)	7(火)	9(金)					午後 予約制
			27(水)	17(火)	20(月)	22(金)	30(火)	26(月)		24(木)	15(木)	23(月)	22(水)	21(水)					
口から始める アンチエイジング講座	50～60歳代	表情筋トレーニング、お口の 手入れ等 5日間1コース						① 30(火)	② 28(水)	③ 28(金)	講座の 受講者 は必須 24(木)	⑤ 16(金)						要申し込み 13:30～	
いい歯の日講演会	市民	8020よい歯の表彰式・講 演会(テーマ:口腔がん)																要申し込み 14:00～	

☆上記の場所はすべて総合福祉保健センターです。詳細は広報をご覧ください。

成人地区健康相談	*裏面参照
マンデークラブ	糖尿病自主学習グループ:月1回活動(詳細はお問合わせください。)
運動事業	地区ごとにウォーキングや体操の会などがあります。お気軽にお問合わせ下さい。
元気アップ講座	地区ごとに栄養・運動・歯の衛生についての講座があります。お気軽にお問合わせ下さい。

*保健師・栄養士・歯科衛生士が訪問や電話相談などで相談を受け付けています。また、団体で健康についての話が聞きたいなど、ご要望がありましたら、お気軽にお問合わせください。