

R 7年度 保健センター健康講座 無料

おすすめ

A: ^{けんこう} 健幸シニア応援プログラム



★保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが毎回伺います。個別健康相談も承ります♪

初めての団体は ① フレイル予防 編

元気に過ごすための
体づくり

運動

食事

口腔

認知症

の講座です。

【所要時間1～1時間半】

1
回目

- ・フレイル度チェック
- ・栄養バランスチェック
- ・健康体操



2回セットの
プログラムです！

2
回目

- ・地域の健康課題を知ろう！
- ・口腔体操
- ・コグニサイズで脳トレ



フレイル予防編を受けた団体は ② 高血圧予防 編

今日からできる血圧コントロールの講座です。

【所要時間：1～1時間半】

高齢になると味を感じる

みらい

【味蕾】が減少します。

知らず知らずのうちに味付けが
濃くなっていませんか？

ご自身の塩味の感度チェック
ができます！

- ・血圧計測
- ・試験紙で塩味の感度をチェック
- ・健康体操と脳トレ



B: 転倒予防



予防のポイントや日常生活で取り組める体操などをお伝えします!



C: お口と体の健康測定会



年に1回、自身の体の機能・能力やお口の機能を振り返ってみませんか?

【所要時間:1時間半~2時間】

【内容】 ①握力 ②開眼片足立ち ③立ち上がりテスト
④TUG(身のこなしのテスト) ⑤5メートル歩行 ⑥口腔機能測定

他にもご相談に応じていろいろあります!



D: 体操・運動



- ◆腰痛・膝痛を上手に予防しよう
- ◆その他(筋トレ・DVDを使った体操など)

E: 認知症予防



- ◆コグニサイズ(頭を使って身体を動かす)
- ◆音楽に合わせて、身体を動かそう



F: 栄養



- ◆食事や栄養を学ぼう



G: 歯科



- ◆お口の筋トレで若々しいお口に



H: その他



- ◆薬剤師さんに聞こう、薬の正しい飲み方
- ◆健康管理について(熱中症、感染症など)
- ◆こころの健康、ストレスチェックと対処法

【講師】

保健師、管理栄養士、歯科衛生士

【外部講師】

柔道整復師、薬剤師、健康づくりリーダー
食生活改善推進員、理学療法士など

※外部講師の講座は、

1団体あたり年1回利用できます。

申込み

別紙「保健センター健康講座申込書」をご提出ください。

《問い合わせ》

知多市健康推進課(保健センター) 健康講座担当

住所: 知多市新知字永井 2 番地の 1

TEL: 0562-54-1300

Email: hokennet@city.chita.lg.jp

FAX: 0562-55-3838