

R6年度 保健センター健康講座

無料

おすすめ

けんこう 保健センター発！ 健幸シニア応援プログラム



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

初めての団体は
まずこちら

A：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
こちら

B：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】

★ご自身の**塩味の感度チェック**ができます！

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？



- ・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



C: 転倒予防



転倒を予防するためには、普段からのトレーニングが大切です。
日常生活で取り組める体操などをお伝えします!



D: 体力測定会

年に1回、体の機能・能力やお口の機能をチェックしてみませんか？
(実施には2時間程度必要となります)

【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

E: その他



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)

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



栄養



食事や栄養を学ぼう



歯科



お口の筋トレで若々しいお口に



いろいろな角度で健康を学ぼう

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
※外部講師の依頼は、1団体あたり年1回とさせていただきます。

申し込み

ご希望の団体は、別紙「保健センター健康講座申込書」を保健センターへご提出ください。



《問い合わせ》

知多市健康推進課(保健センター) 健康講座担当あて

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