

こころもからだも健康に みなさんの健康づくりをお手伝いします！

保健師や栄養士等が地域のサロンへ伺い、健康づくりに関するポイントをわかりやすくお伝えします。お気軽にご利用ください。



教室の一例

身体活動 運動

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防や家庭でできる運動 など

栄養 食生活

- ・低栄養を予防する食事、バランスのよい食事、水分の摂り方、食中毒予防 など

たばこ アルコール

- ・たばこの健康への影響、お酒の適量 など

休養 こころの健康

- ・高齢期のこころの健康、認知症予防、ゲートキーパー養成 など

歯と口腔の 健康

- ・お口の体操、歯科口腔健診を受けよう、
・かかりつけ歯科医をもとう など

健康管理

- ・健診・がん検診を受けよう、家庭血圧の測り方、
かかりつけ医をもとう など

教室の内容・日程・対象者・開催場所などは地域の要望に応じます。
お気軽にお問合せください。



◎お問い合わせ先◎

〒694-0064 大田市大田町大田口 1111
大田市役所 健康増進課 健康増進係

TEL:0854-83-8151

FAX:0854-82-9730