





【役場編】

☺ 健康づくりメニュー (全5メニュー)

109	生活習慣病予防
講師	すこやか子育て課
ガン、脳卒中、糖尿病などの予防だけでなく、生きがいを持って毎日を楽しめるよう、生活習慣を見直してみませんか。	
	

110	ノルディックウォーキングのすすめ!
講師	すこやか子育て課
ノルディックウォーキングの体験。 基本的な動きと、ノルディックウォーキングの素晴らしさを紹介します。	
	

111	あなたの体力年齢は何歳?
講師	教育文化振興課
体力テストを実施し、自分の体力年齢を知る講座です。 ※会場制限あり。	
	

112	インフルエンザなどの感染予防について
講師	いきいき福祉課 (北部地域包括支援センター)
インフルエンザなどの感染症と、その予防についてお話をします。 ※講座時間 30分 ※113「熱中症、食中毒について」、122「地域包括支援センターとは?」、 123「“わたしの整理帳”書き方講座」と組合せて注文できます!	
	

113	熱中症、食中毒について
講師	いきいき福祉課 (北部地域包括支援センター)
熱中症対策、食中毒予防についてお話をします。 ※講座時間 30分 ※112「インフルエンザなどの感染予防について」、122「地域包括支援センターとは?」、 123「“わたしの整理帳”書き方講座」と組合せて注文できます!	
