

健幸づくり出前講座



- ▶ 伊達市民ならどなたでも！一部を除き2名以上で実施可能です。
- ▶ ご希望の日時・場所で健幸づくり講座承ります。
- ▶ メニューNo.1～4は組み合わせOKです。

無料
です

生活習慣病予防（健幸づくり課地域保健係 ☎576-3736 伊達市保健センター）

No.	タイトル	内 容	時間	組み合わせ可否
1	①大切な血管を守ろう	生活習慣を工夫して血管を守ると、病気を予防できます。	各 30分～ 60分	☐
	②大切な血管を守ろう 血圧編	血圧のしくみを知ると、自分の体のすごさがわかります。		☐
	③大切な血管を守ろう 血糖編	糖のしくみを知ると、自分の体の不思議がわかります。		☐
	④認知症と生活習慣	認知症は予防できる？生活習慣にヒントがあります。		☐
2	①かしこい塩分の 摂り方について	健康を維持できる、かしこい塩分の摂り方がわかります。 ※「塩味の感じ方チェック」体験あります！		☐
	②からだに合った 食事について	『食べ方』で変わる！元気力アップの方法がわかります。		☐
3	①歯周病を防いで 健康を保とう	しっかり食べるため、お口（歯）を手入れしましょう。 全身の健康をおびやかす『歯周病』の予防法です。		☐
	②健口長寿への 正しい口腔ケア	心と身体を元気に保つ、お口の手入れ法です。		☐

運動習慣（高齢福祉課元気づくり係 ☎575-1148 市役所中央棟 1 階）

4	元気づくり体験をしよう	自分の体調や体力に合わせて、ストレッチや筋トレで身体を動かし、心身をリフレッシュします。	30分～90分	☐
---	-------------	--	---------	-----------------------

介護予防（高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎575-1125 市役所中央棟 1 階）

5	楽しく体を動かそう 体と脳のエクササイズ	楽しみながらみんなでできる！ 介護予防・認知症予防のための運動方法です。	各 60分
6	認知症って何？ 基本的な知識を学ぼう	認知症の症状や相談先、早期発見のポイントなど、 基本的な知識を幅広く学ぶ講座です。	

認知症サポーター養成講座 （高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎575-1125 市役所中央棟 1 階）

7	認知症サポーター 養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の方への 接し方を学ぶ講座。認知症の方やその家族の 応援者としてできることを考えましょう。 ※ 5 名以上	90分
---	------------------	--	-----