

予約制

令和6年度 健康相談&健康教育のご案内

相談名	内容	日程	受付時間	場所
からだの健康相談		4月15日(月) 5月22日(水) 6月25日(火) 7月29日(月) 8月30日(金) 9月18日(水) 10月21日(月) 11月29日(金) 12月16日(月)		保健センター
栄養相談	栄養士と共にふだんの食生活をふりかえって問題点をみつけ、解決に向けた取り組みを考えます。生活習慣病をはじめとする様々な体の状態にあわせた食事の内容を提案します。	令和7年 1月29日(水) 2月14日(金) 3月17日(月)	13:15~ 14:30	
歯科健康相談	歯科医師・歯科衛生士が、歯周病や虫歯などの相談に応じたり、お口の手入れの方法についてアドバイスします。	4月15日(月) 6月25日(火) 8月30日(金) 10月21日(月) 12月16日(月) 令和7年 2月14日(金)	13:30~ 14:45	地域保健課
禁煙相談	保健師・看護師・栄養士等が禁煙の相談に応じます。	平日・電話でも可	9:00~ 17:30	
こころとからだのなんでも健康相談	地域保健課のスタッフ(保健師、看護師、栄養士等)が健康に関する相談を受けています。お気軽にご相談ください。	平日 電話相談も可	9:00~ 17:30	

※申し込み時期・費用など詳細は広報誌をご覧ください、地域保健課までお問い合わせください。

教室名	内容	日程	対象	場所
今日からはじめる運動教室	心と身体がリフレッシュする運動をしましょう。自分に合った運動習慣をみつけませんか。健康運動指導士による教室を2回1コースで年2コース開催します。	1コース ① 6月 3日(月) ② 7月 4日(木) 2コース ① 10月17日(木) ② 11月21日(木)	おおむね18歳 ~64歳の人	保健センターなど
食のボランティア養成講座 ~食生活の リフレッシュスクール~	調理実習や塩分測定、生活習慣病を予防する食生活について学ぶだけでなく、運動や歯のことなど、健康になるための知識を学びます。修了者はボランティア団体(食生活改善推進協議会)に入会することができます。健康や食生活に興味のある人、食をとおして仲間づくり、生きがいづくりをしてみたい人、大募集!	【全7回】 ① 9月25日(水) ② 10月 3日(木) ③ 10月11日(金) ④ 10月23日(水) ⑤ 10月30日(水) ⑥ 11月 7日(木) ⑦ 11月13日(水)	食を中心としたボランティア活動に関心のある人	
女性の教室	3月の女性の健康週間にあわせ、女性の健康に関する教室を開催します。	令和7年3月6日(木)	女性限定	
出かける健康づくり応援講座	生活習慣予防のための運動・食生活、日常生活等についてお話をしています。	健康づくりに関心のあるグループ	10人以上のグループでお申し込み下さい。日程、内容、場所等は相談に応じます。	