



令和5年度(2023年度)  
地域版健康づくり教室

もっと!健康 ずっと!健康  
笑顔キラキラ たからづか

健康センター職員が皆さんの地域へうかがい、  
健康づくり教室を行います。

＜お申込み・お問い合わせ先＞

宝塚市立健康センター（宝塚市健康推進課）

〒665-0827 宝塚市小浜4丁目4番1号

電話（0797）86-0056

FAX（0797）83-2421

Instagramで  
健康情報配信中

公式  
Instagram



No.	メニュー名	所要時間	内 容
1	受けていますか？ 健診と検診	約30分	「どんな健診があるの？」「この結果はどういう意味かしら？」そんな疑問にお答えします。 健診・検診がわかりますよ！ また、早期に見つけることが大切ながんについても、お話しします。
2	シニアはメタボより フレイル対策	約30分	フレイルは、年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力が低下した状態のことです。 早く気づき、日常生活を改善することで健康な状態に戻れます。 どんなフレイル対策ができるか、一緒に考えてみませんか？  ★特に60代以降の方におすすめです。
3	やってみよう できる運動 少しずつ	約30分	だれでも楽しくできる運動メニューを紹介します。 一緒にやってみませんか？
4	知っていますか？ 良い睡眠	約30分	気持ちよく眠れていますか？ 眠れない時の対処法、睡眠の質やストレスについてお話しします。
5	身につけよう！ 歯やお口の健康法	約30分	自分の歯を維持し、いつまでもおいしいものを食べるために、お口の機能・歯の役割・正しいお口の手入れについてお話しします。
6	食育講座（講義）	約30分	食事バランス、塩分、お菓子のカロリー等についてお話しします。
7	すくすく子育て	約45分	<子育て中のお父さん・お母さんと子ども向け> 就学前の子どもの発達や子育てに関する話と個別の育児相談です。テーマは随時ご相談に応じます。

# 申し込み方法

希望日の1か月前までにご依頼ください。



## ①健康センターに連絡

「地域版健康づくり教室を申し込みたい。」と伝えてください。  
実施場所を教えてください。  
担当の保健師を紹介します。

## ②担当の保健師と打ち合わせ

日時・場所・内容を決定します。  
会場の確保は申込者の方でお願いします。

## ③市職員派遣依頼書を提出

担当の保健師に市職員派遣依頼書の提出をお願いします。

## ④当日担当するスタッフと打ち合わせ

詳細内容を決定します。  
チラシや回覧板等で地域の方へPRをお願いします。

- ・ 各種健康づくり教室への職員の派遣料は不要ですが、会場使用料等が必要な場合は、各団体にてご負担ください。
- ・ 所要時間は目安です。ご相談ください。
- ・ 月～金（祝日、年末年始除く）、10時～16時の時間帯でのご依頼をお願いします。

お願い

