



令和2年度(2020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

〒665-0827 宝塚市小浜4丁目4番1号

電話(0797)86-0056

FAX(0797)83-2421

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	<small>ちよきん</small> 貯筋で元気！ 今から間に合う ロコモ予防！	約30分	『ロコモティブシンドロームの予防』を中心に、転倒・骨折のリスクを下げるためのお話や運動実習をします。 ★特に60代以降の方におすすめです。
3	宝塚こっこつ体操 運動編 (転倒予防体操)	約30分	誰でも簡単に楽しくできる体操をします。 転倒予防に役立ちますよ！
4	手軽な運動 ラジオ体操・ 健康遊具の活用法	約30分	誰でも良く知っているラジオ体操。第1、第2体操あわせて6分30秒間に詰まった効果と正しい動きを説明します。また、近隣の公園に設置されている健康遊具の活用法についても合わせて説明します。
5	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？ ストレスや睡眠についてお話しします。
6	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。
7	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。

お願い



- ・各種健康づくり教室に関する費用は不要ですが、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。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止に、ご協力をお願いいたします。

お申し込み方法



① 地区担当保健師（下表）に問い合わせる

健康センターへ希望する日時と場所、内容をお電話にてお知らせください。
（希望する日程の1か月前までにご依頼ください。）

② 地区担当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 担当スタッフと打ち合わせ（詳細内容の決定）

チラシや回覧板等で地域の方へPRをお願いします。

【地区担当保健師一覧表】

令和2年12月現在

ブロック	まちづくり協議会	小学校区	担当保健師名
1	仁川まちづくり協議会	仁川	伊藤 千尋
	宝塚市高司小学校区まちづくり協議会	高司	横山
	宝塚市良元地区まちづくり協議会	良元	石川
	宝塚市光明地域まちづくり協議会	光明	植村
	宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会	末成	狩野
2	宝塚市西山まちづくり協議会	西山	大黒
	まちづくり協議会コミュニティ末広	末広	石川
	宝塚第一小学校区まちづくり協議会	宝塚第一	中山 和子
	逆瀬台小学校区まちづくり協議会	逆瀬台	横山
3	宝塚市すみれガ丘小学校区まちづくり協議会	すみれガ丘	鈴木
	宝塚小学校区まちづくり協議会	宝塚	村田
	売布小学校区まちづくり協議会	売布	中山 のぞみ
4	小浜小学校区まちづくり協議会	小浜	中山 のぞみ
	宝塚市美座地域まちづくり協議会	美座	高橋
	宝塚市安倉地区まちづくり協議会	安倉 安倉北	狩野 西村
5	宝塚市長尾地区まちづくり協議会	長尾	中山 井田
		長尾南 丸橋	西村 伊藤 千尋
6	中山台コミュニティ	中山桜台 中山五月台	村田 山田
	宝塚市山本山手地区まちづくり協議会	山手台	鈴木
	宝塚市長尾台小学校区まちづくり協議会	長尾台	大前
7	宝塚市西谷地区まちづくり協議会	西谷	西村