

令和7年度能勢町健康づくり支援事業(のせ健サポート)
健康出前講座

能勢町では、町民の皆さまの健康づくりのきっかけとなるよう、健康出前講座・健康測定を行っています。健康について気軽に学習できる機会として、ぜひご利用ください。

対 象： 能勢町在住の方5名以上を含む団体・グループ

費 用： 無料(謝礼等は一切必要ありません)

開催日時： 平日(月曜日～金曜日)の9時30分から16時まで (※祝日・年末年始を除く)

会 場： 町内に限ります。申し込まれた団体・グループでご用意ください。

所要時間： 60分以内

申込期間： 希望日の1か月前まで

申込方法： 下記をご記入のうえ、FAX等で能勢町福祉部健康づくり課までお申込みください。

注意事項： 業務の都合等により、ご希望に添えない場合がございます。希望日時は第3希望までご記入ください。

別紙様式(第3条関係)

健康出前講座 申込書

団体・グループ名			
代表者氏名 <small>フリガナ</small>			
代表者連絡先	能勢町 TEL()		
開催場所			
予定人数	人	希望講座番号(裏面参照)	
希望日時	第1希望	年 月 日()	時間帯:
	第2希望	年 月 日()	時間帯:
	第3希望	年 月 日()	時間帯:
その他備考			

【お問い合わせ・お申込み先】

能勢町福祉部健康づくり課(能勢町保健福祉センター内)

TEL:072-731-3201 FAX:072-731-2151

「健康出前講座について」とお伝えください

講座一覧

番号	テーマ	備考
1	病気を予防！元気で長生き「健康寿命を延ばす秘訣」	血圧、腎臓、脳卒中予防、フレイル対策等、ご希望に応じます。
2	学ぼう！孫育て、ひ孫育て	最近の子育て事情や関わり方を知り、より良い関係づくりに役立てます。
3	楽しく身体を動かそう！	歩き方を中心に、無理のない運動を紹介します。
4	おいしく食べて健康に！～管理栄養士の話～	食事の工夫や栄養バランスのポイントを分かりやすくお話します。
5	再発見！おふくろの味・旬の味覚(あじ)	昔ながらの料理や旬の食材を、健康づくりの視点から楽しく学びます。
6	歯と口腔について知ろう！～歯科衛生士の話～	口腔ケアの大切さや自分でできるお手入れ方法を学びます。
7	知っていますか？「介護保険サービス」	利用できるサービスや申請の流れを説明します。
8	意外に誤解！「リフォームと介護保険の住宅改修は違います」	制度の違いや対象となる改修内容を説明します。
9	他人事ではありません！「認知症サポーター養成講座」	認知症の基礎知識と関わり方を学び、地域で支える力を育みます。
10	介護予防！こけない身体づくり「いきいき百歳体操」	座ってできる体操で、筋力やバランス力を高めます。
11	みんなで防ごう！「高齢者虐待」	虐待の気づき方や、地域でできる対応を学びます。
12	測ってみよう！脳年齢チェック	簡単な測定で脳のはたらきを確認します。 ※ 9月24日(水)～26日(金)午前に実施可能です。 日程はご相談ください。
13	転倒予防に！骨密度を測ろう	骨の状態を知り、骨折・転倒予防に役立てます。 ※ 10月22日(水)～24日(金)午前に実施可能です。 日程はご相談ください。
14	筋肉・脂肪量をチェック！体組成測定	自分の体のバランスを知り、健康づくりに役立てます。
15	その他	ご希望に応じたテーマで講座を企画します。お気軽にご相談ください。