

出張健康教室

どこでも健康づくり！

～専門職が出張～

やります！健康応援！



- 費用無料
- 対象団体：10名以上、概ね70歳まで
 - ✓ 従業員10～50人程度の市内の会社・事業所
 - ✓ サークル
 - ✓ PTA
 - ✓ 認定こども園・幼稚園等の保護者会等
- 開催時間：原則平日9時～16時 ※詳細は要相談

●**保健師・管理栄養士・健康運動指導士**等が出張

8:30～
20:00

運 動

運動不足解消のきっかけに！
肩こり・腰痛予防、筋膜リリースなど

生活習慣病予防

予防がカギ！生活習慣病を
予防する賢い方法を伝授

講義と一緒に
健康測定も！
(血管年齢、骨密度、
体組成)

女性の健康

ライフステージごとの健康ポイント、
更年期を健やかに過ごすコツ

たばこ

たばこの心と身体に及ぼす影響
個別の卒煙サポートも実施中

骨の健康

骨の元気アップの秘訣
骨粗しょう症予防のポイント

が ん

2人に1人ががんの時代。
予防のために出来ることを伝授

心の健康

ストレスとの上手な付き合い方
リラックス方法など

栄 養

居酒屋、コンビニ・外食、おやつなど
食事の選び方やバランスUPのコツ

お問い合わせ

●中央保健センター 042-769-8233
●緑保健センター津久井担当 042-780-1414

●緑保健センター 042-775-8816
●南保健センター 042-701-7708

電話、FAX・メール(裏面)にてお申込みください。

平日午前8時30分～午後5時

おすすめの使い方

●1時間コースの例

栄養 おやつとり方
20分

+

運動 ピラティス
40分

女性の健康
20分

+

運動 ヨガ
40分

●2時間コースの例

生活習慣病予防
1時間

+

運動 有酸素運動
1時間

それぞれ単品での申込みも可能！

申込先 電話・FAX・メールのいずれかで、お申込みください。

電話 FAX	中央保健センター	電話：042-769-8233 FAX：042-750-3066
	緑保健センター	電話：042-775-8816 FAX：042-775-1751
	緑保健センター津久井担当	電話：042-780-1414 FAX：042-784-1222
	南保健センター	電話：042-701-7708 FAX：042-701-7716
メール	全保健センター	メール： hoken-center@city.sagamihara.kanagawa.jp

※メールの場合は、FAXに準じた形で必要項目をご記入の上、お申込みをお願いいたします

出張型教室申込用FAX

申込日 年 月 日

団体名・所属名			
参加予定人数	名 (参加者の年代： 歳代 ～ 歳代)		
開催希望日時 (時期)	第1希望： 年 月 日 () : ~ :		
	第2希望： 年 月 日 () : ~ :		
	第3希望： 年 月 日 () : ~ :		
	日時未定の場合：目安時期 () 月頃		
開催場所 (場所の手配は各団体 でお願いいたします。)	施設名： 住 所：相模原市 区		
ご希望の教室内容	☐ 運動 ☐ 生活習慣病予防 ☐ 女性の健康 ☐ たばこ ☐ 骨の健康 ☐ がん ☐ 心の健康 ☐ 栄養		
備 考			
代表者氏名・連絡先 (後日、担当者より ご連絡いたします。)	氏名(ふりがな)： 電話： (日中連絡の取りやすい時間帯： 曜日 時から 時)		