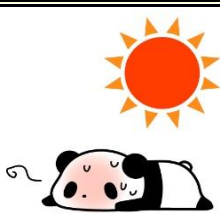


【役場編】

☺ 健康づくりメニュー （全5メニュー）

109		生活習慣病予防	
講 師	すこやか子育て課	ガン、脳卒中、糖尿病などの予防だけでなく、生きがいを持って毎日を楽しめるよう、生活習慣を見直してみませんか。	
講座時間	要相談		
利用可能な曜日	全曜日可 ※要相談		
備 考			

110		ノルディックウォーキングのすすめ！	
講 師	すこやか子育て課	ノルディックウォーキングの体験。 基本的な動きと、ノルディックウォーキングの素晴らしさを紹介します。	
講座時間	要相談		
利用可能な曜日	全曜日可 ※要相談		
備 考			

111		熱中症について	
講 師	すこやか子育て課	熱中症対策などについてお話をします。	
講座時間	30分		
利用可能な曜日	全曜日可 ※要相談		
備 考			

112		あなたの体力年齢は何歳？	
講 師	教育文化振興課	体力テストを実施し、自分の体力年齢を知る講座です。	
講座時間	要相談		
利用可能な曜日	全曜日可 ※要相談		
備 考	※会場制限あり。		

113 高齢者のためのインフルエンザなどの感染予防について		
講 師	いきいき福祉課 (北部地域包括支援センター)	高齢者のためのインフルエンザなどの感染症と、その予防についてお話をします。 
講座時間	30分	
利用可能な曜日	月～土曜日	
備 考	※122「地域包括支援センターとは?」、123「“わたしの整理帳”書き方講座」と組合せて注文できます!	