

市民の皆さんの健康を応援します！

令和7年度（令和7年4月～令和8年3月）

市民健康づくり教室のご案内

健康づくりのために何に取り組んだらよいか迷っている…、どんなことに注意したらよいかわからない…などありましたら、「市民健康づくり教室」を活用してみませんか？
様々なテーマを準備していますので、地域のサロンや学校行事、職場の健康講座等のあらゆる機会に、ぜひご活用ください！

※以下のテーマから、ご希望の内容を選択し、開催希望日の1か月前までに、下記申込先へ裏面の申込書の提出（持参・FAX）又はお電話でお申し込みください。

※1団体につき、年度内に2回までのご利用が可能です。

今年度のおすすめテーマは「高血圧予防」と「骨折予防」です！

シニア世代の方々向けテーマ

- ①高血圧予防〔基礎講話・栄養指導〕
- ②骨折（フレイル）予防
〔体組成チェック・栄養指導・運動指導〕
- ③オーラルフレイル予防〔基礎講話〕
- ④体力測定〔握力等の測定・体操紹介〕
- ⑤認知症予防〔基礎講話〕〔運動指導〕
- ⑥高齢期の食事〔基礎講話〕〔塩分チェック〕

【申込先】
鹿屋市 高齢福祉課
（鹿屋市役所1階9番窓口）
電話：0994-31-1116
FAX：0994-41-0701

子どもから働く世代の方々向けテーマ

- ①生活習慣病（主に高血圧）を知ろう！
- ②親子で取り組むアクティブ生活
- ③生活習慣病とお口の関係
- ④世代別の食育
- ⑤こころの健康づくり

【申込先】
鹿屋市 健康増進課
（鹿屋市保健相談センター）
電話：0994-41-2110
FAX：0994-41-2117

令和 年 月 日

市民健康づくり教室申込書

鹿屋市長 中西 茂 様

【申込代表者】

氏 名
住 所 鹿屋市
連絡先

下記のとおり市民健康づくり教室の開催の（依頼・変更・中止）を申し込みます。

団体名	
希望日時 (依頼・変更)	(第1希望・変更前) 令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分
	(第2希望・変更後) 令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分
希望内容	
参加予定人数	人
開催場所	会 場 名 : 会場住所 :
変更・中止の理由	
備考	