令和７年度（令和７年４月～令和８年３月）

市民の皆さんの健康を応援します！

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

【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

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

**子どもから働く世代の方々向けテーマ**

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 |  |