

保健師、管理栄養士、歯科衛生士による、
健康づくりのお話

<申し込み先>



志摩市健康推進課
健康増進係
tel:0599-44-1100
fax:0599-44-1102

健康づくり出前教室

1 健康づくりのための運動



40歳以上の市民を対象として、自宅でできる運動や、日常生活で活動量を増やすコツを紹介します。

6 気を付けたい感染症について



20歳以上の市民を対象として、気を付けたい感染症の予防と対策についてお話しします。

2 ストレスとの上手な付き合い方



20歳以上の市民を対象として、ストレスとうまく付き合う方法や困ったときの相談窓口など、こころの健康を保つために役立つ情報を紹介します。

7 乳幼児期の生活習慣について



1～3歳の保護者を対象として、早寝の大切さ、生活リズム、トイレットトレーニングの進め方、メディアの利用、予防接種についてお話しします。

3 こころの聴き方講座 ～ゲートキーパーとは?～



「最近、様子がおかしいな」と感じる人がいても、いざ深刻な悩みを打ち明けられたら、どう言葉を返せばよいか迷うことはありませんか? 辛い気持ちを抱える人や追い詰められた人の心境を理解し、周囲ができる具体的なサポートについて学びます。

4 お口の健康づくりについて考えよう



20歳以上の市民を対象として、歯周疾患や口腔機能など、お口の健康づくりの大切さをお話しします。希望で染め出しによる、ブラッシング指導もします。

5 健康的な食生活



20歳以上の市民を対象として、健康づくりのための望ましい食生活「量・栄養バランス・減塩」についてお話しします。

対象：志摩市民で構成されたグループ
(5人以上)

受付期間：令和9年2月26日（金）まで

実施時間：平日9時～16時30分の間で
目安時間30分～1時間
(土日祝・夜間は要相談)

実施場所：市内で希望する場所にお伺いします
(施設利用料が必要な場合は申込者
でご負担をお願いします)

- ◎7つのメニューから、ご希望の講座を実施します
- ◎ご希望の日時の2か月程度前までにはお申込みください。日程や内容など調整させていただきます
- ◎会場の準備、片付け等、参加者の皆様のご協力をお願いします
- ◎40歳以上向けのメニューについては、終了後に健康相談をお受けすることが出来ます