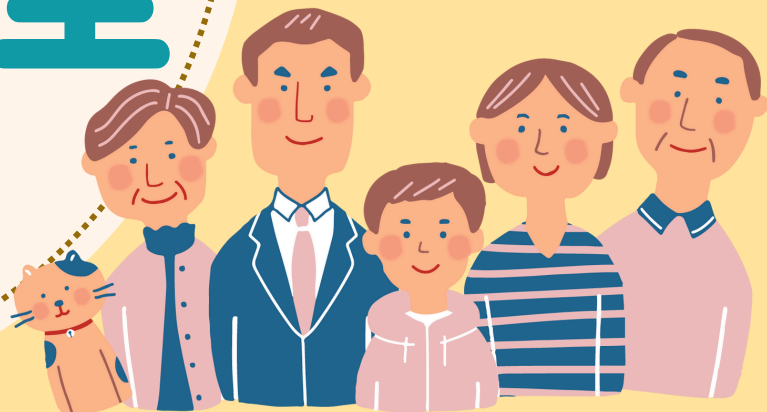


出前講座



保健師や管理栄養士が健康や食事についての話を
分かりやすくお届けします。
毎日を元気に過ごすための秘訣が満載！ぜひご利用ください。

対象

町内会、老人クラブ、女性部、サークル
などの各種団体

費用

無料

申込み
方法

希望日の1か月前までに「音更町まちづくり出前講座申込書」をご記入のうえ、メールまたは来所にてお申し込みください。

申込書はホームページからダウンロードまたは保健センターで配布しています。

希望日時についてはご相談ください。

裏面もご覧ください

音更町健康推進課（音更町新通8丁目5番地）

☎ 0155-42-2712

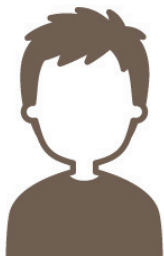
✉ hokencenter@town.otofuke.hokkaido.jp



音更町健康づくり出前講座ホームページ

ご希望のテーマについてお話します

テーマ例



健康増進

- 健診結果の見方
 - 生活習慣病予防（血圧、糖尿病、脂質など）
 - 女性のための健康づくり
 - 高齢者のための健康づくり
-



栄養

- バランスの良い食事
 - ライフステージに合わせた食事のとり方
 - 体重維持のための食事バランス
-



子ども

- 子どもの生活リズム
- 子どもの食生活
- メディアとの付き合い方