



# 出前健康講座のご案内

## 「元気お届け隊」派遣します！



町の保健師・管理栄養士・歯科衛生士・運動指導士が皆様のところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。地域の集まりや、サークル活動の勉強会などにぜひ！ご利用ください。

### ◆どんな内容ですか？

年代に応じて、健康に関する講話や、運動の指導ができます。運動指導では、実際に体を動かす内容です。

ご希望する講話内容などございましたら、ご相談ください。

- 例1) 食事と運動について (実践含む)
- 2) 生活習慣病予防について
- 3) リフレッシュ運動
- 4) 口腔ケアについて

### ◆どこでも来てくれますか？

参加者が5名以上で、益城町内であればどこでも出前します。会場は各自ご用意ください。

**※受講料は無料です！**

### ◆いつでもいいですか？

平日の午前9時～午後5時までの希望する2時間以内です。(年末年始は除く)



### ◆申し込み方法は？

希望する日の1か月前までに、「出前健康講座派遣依頼書」をFAXでお送りいただくか、直接窓口でお申込みください。 ※依頼書は益城町ホームページからもダウンロードできます。



### ▶お申し込み先

益城町保健福祉センター「はぴねす」健康づくり推進課

住所：益城町惣領1470番地

☎：096-234-6123 FAX：096-289-7080

