

令和6年度健康増進課

健康教室（出前講座）のご案内

高齢者クラブやサロンなどの通いの場、集まりの機会などに、保健師や管理栄養士などが伺い、健康に関する講義等を行います。

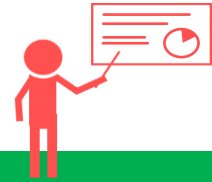
- **対象者** 市内に居住・通勤・通学している、おおむね10名以上の団体・グループ
- **申込・問合せ** 土浦市健康増進課 TEL 029(826)3471

- ・開催希望日時や、講座内容を伺い、派遣職員の調整をさせていただきます。
- ・業務の都合により、希望日時に職員を派遣できない場合があります。
- ・営利、政治、宗教などの目的での利用はできません。

出前講座メニュー

■ 健康講座

健康づくりに関する講話などを行います。



No.	講座名	所要時間	内容
54	健康講座 ～生活習慣病予防編～	30分～ 60分	年齢と共に気になる、肥満、血圧・血糖・コレステロール値やがん検診のすすめなど、生活習慣病予防に関する知識についてお話しします。
55	健康講座 ～たばこ健康編～	30分	たばこ健康、禁煙についてお話しします。

■ おいしく楽しい食生活

調理実習と講話で、良い食生活のポイントが学べます（講話のみも可）。



No.	講座名	所要時間	内容
59	おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	60分～ 150分	成人、高齢者の食生活についての講話や生活習慣病予防等の調理実習を行います。
60	おいしく楽しい食生活 ～こどもの元気ごはん編～	60分～ 150分	子どもたちが元気に過ごすための朝ごはんの大切さや、食べ盛りの子どもたちへの簡単ご飯をテーマに、講話や調理実習を行います。
61	おいしく楽しい食生活 ～土浦市版食事バランスガイド編～	60分～ 150分	土浦市版食事バランスガイドを使用し、バランスのよい食生活について講話や生活習慣病予防等の調理実習を行います。
62	おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	60分～ 150分	低栄養を予防するための食生活についての講話や、調理実習を行います。