

通いの場や、集まりの機会などに、保健師や管理栄養士、理学療法士などの専門職が伺い、健康に関する講義や運動等を行います。

- **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
- **問合せ** 申込に関する問い合わせ：教育委員会生涯学習課 TEL(826)1111  
内容に関する問い合わせ：保健福祉部健康増進課 TEL(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



No.	講座名	所要時間	内容
57	健康講座 ～生活習慣病予防編～	30～ 60分	血圧・血糖・コレステロールなどの身近な健康に関する内容や、がん検診・禁煙・睡眠休養などの生活習慣病の予防に関する内容について、ご相談に応じてお話しします。
58	健康講座 ～運動編～	60分	運動に関する講話(ロコモ予防や運動器疾患予防)や実技(ストレッチや筋力トレーニングなど)を通して、運動による健康づくりを学びます。ご希望に応じて、血圧測定や簡単な体力測定も行います。

### ■ おいしく楽しい食生活



No.	講座名	所要時間 (調理実習の 時間を含む)	内容 (調理実習の実施については、要相談)
59	おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	30分～ 150分	成人・高齢者の食生活について、生活習慣病等の講話を行います。
60	おいしく楽しい食生活 ～子どもの元気ごはん編～	30分～ 150分	子ども達が元気に過ごすための朝ごはん摂取の大切さや食べ盛り子ども達への簡単ごはんをテーマに、講話を行います。
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～	30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や生活習慣病予防等について、講話を行います。
62	おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	30分～ 150分	低栄養を予防するための食生活について、ご紹介します。

<土浦市ホームページ>

【生涯学習課】

「土浦いきいき出前講座」⇒



【健康増進課】

「健康教室(出前講座)」⇒

