

年 月 日

岩倉市保健センター長 様

ミニミニ健幸講座申込書

団体名と会議名 代表者	団体名 会議名 代表者
代表者住所 電話	〒  TEL
日時	年 月 日 (会議 時 分から 時 分まで、 ミニミニ健幸講座 時 分から 時 分まで)
場所	
テーマ	
男性人数 (おおよそ) 年齢構成	約-----人----- 20代 人 30代 人 40代 人 50代 人 60代 人 70代 人 80代以上 人
女性人数 (おおよそ) 年齢構成	約-----人----- 20代 人 30代 人 40代 人 50代 人 60代 人 70代 人 80代以上 人

※テーマ (いずれも5～10分程度の講座です。)

<成人対象>①食事 (プラス1品野菜をとろう)

②運動 (プラス10分ウォーキングをしよう、ストレッチ・筋トレの紹介)

③高血圧予防

④糖尿病予防

⑤質の高い睡眠で<sup>けんこう</sup>健幸づくり

<子育て世代対象>⑤生活リズムを整えよう (就園前) の中からお選びください。

※希望日の1か月前までにお申し込みください。(ご希望に添えない日程もあります。)

年 月 日

岩倉市保健センター長 様

健幸づくり出張講座申込書

団体名と会議名 代表者	団体名 会議名 代表者
代表者住所 電話	〒  TEL
日時	年 月 日 時 分から 時 分まで
場所	
テーマ	
男性人数 (おおよそ) 年齢構成	約 _____ 人 20代 人 30代 人 40代 人 50代 人 60代 人 70代 人 80代以上 人
女性人数 (おおよそ) 年齢構成	約 _____ 人 20代 人 30代 人 40代 人 50代 人 60代 人 70代 人 80代以上 人

※テーマ (いずれも原則60分までの講座です。)

- <成人対象>①<sup>けんこう</sup>健幸につながる生活習慣づくり (食事・運動実技・口腔ケア)  
②生活習慣病予防 (高血圧・脂質異常症・糖尿病・がん)  
③ 認知症予防  
④ 熱中症予防  
⑤ インフルエンザ予防

- <子育て世代対象>①生活リズムを整えよう (就園前)  
②こどもの事故予防について  
③乳幼児の病気と予防

※希望日の1か月前までにお申し込みください。(ご希望に添えない日程もあります。)