

健康づくり 出張教室 出前講座

お気軽に
申込みください

少人数でも
OK!

市内各地区
サロン等で
好評実施中!

- 費用 無料
- 実施時期 通年（ご相談に応じます）
- 所要時間 1 時間から 2 時間程度
- 講師 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士
- 実施内容 健康づくりのための講話・体操

健康づくり出張教室・出前講座に
関する問い合わせ、申込み

- 御殿場市保健センター
（御殿場市役所 健康推進課）
- ☎ 0550-70-7765

これまでに実施した出張教室・出前講座

✓ 生活習慣病予防

高血圧、コレステロール、
糖尿病、メタボ対策、
がん、骨粗しょう症 など



✓ 健康長寿

フレイル、認知症予防、
転ばない体づくり、
口の健康 など



✓ 管理栄養士の講話



バランスの良い食事、
減塩など
テーマに沿った食事の工夫

✓ 健康運動指導士 による実技



健康づくりのための運動
筋力アップ、ストレッチ など