



時間

一時間から二時間程度（要相談）

費用

無料

時期

一年中いつでも（要相談）

講師

保健師・管理栄養士・歯科衛生士

内容

健康づくりのための講話・体操等

健康づくり 出前講座

少人数でも
出前OK!市内各地区
サロン等で
好評実施中!まずは気軽に
お問い合わせ
ください!申し込み・
問い合わせ御殿場市 保健センター ☎ 0550-
(御殿場市役所 健康推進課) 70-7765

これまでに実施した出前講座のテーマを紹介します

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、骨粗しょう症 など

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

管理栄養士による講話

バランスの良い食事、減塩、テーマに沿った
食事の工夫、ベジメータで野菜摂取量のチェック

健康長寿

フレイル、認知症予防、
おクチの健康、転ばない体づくり