

地域の集まり・グループ向け

健康づくり出前教室のご案内



伏見区役所保健福祉センターでは、保健師が地域に出向き、健康づくりに取り組まれている地域のグループを対象に、出前教室を開催しています。ぜひ、気軽にお申込みください！

教室の内容

(下記を参考に、ご要望に沿った内容で実施します。)

① ロコモティブシンドローム予防で健康長寿

ロコチェックを行い、ロコモ予防に取り組むヒントをお伝えします。

② 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病予防のためのポイント、健診を活用した健康づくりについてお伝えします。

③ 骨粗しょう症に要注意！

転倒・骨折を防ぎ毎日を元気に過ごすため、骨粗しょう症予防のポイントをお伝えします。

教室の様子



講話だけでなく運動実技や測定も可能です♪(応相談)

対象

伏見区本所管内で自主的に健康づくりの取組みを行っているグループ・団体
※政治、宗教または営利を目的とする集まりや本取組の主旨に沿わない場合等是对応できません。

申込方法

開催希望日の概ね1か月前までに下記までお申込みください。

※教室の日程は、基本的に平日の開庁時間内でご相談に応じますが、

業務の都合等によりご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

※出向く会場は、伏見区本所管内に限らせていただきます。会場はご用意ください。

裏面の申込書をご利用ください

問合せ申込み

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 保健師
〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39-2

TEL:075-611-1162 / FAX:075-611-7330



出前教室申込書

申込日 年 月 日

(申し込み先)

伏見区役所保健福祉センター健康長寿推進課

〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39-2

TEL：075-611-1162 担当：健康長寿推進担当

FAX：075-611-7330

下記の必要事項を記入して、左記申し込み先まで

FAXまたは郵送でお申し込みください。

フリガナ				
団体名				
フリガナ				
代表者名				
代表者住所	〒 ー			
代表者 連絡先	TEL		FAX	
希望日時	※希望される曜日、時間帯等ご記入ください。(ご希望に沿えない場合があります)			
希望する 教室内容				
会 場				