

キラリ☆健康おおた出張講座のご案内

お好きなメニューをお選びください。メニューの組合せは自由です。
内容や日時、開催方法をご相談に応じます。所要時間は10分～ご希望に応じて！
職場に出向いてお話しします！お気軽にご依頼ください。

からだ

- No.1 人生100年
健康診断で生き生きライフ！！
- No.2 これって更年期障害？
～知っておきたいホルモンバランスの話～

お酒・たばこ

- No.3 お酒との上手な付き合い方
- No.4 あなたの肺、元気ですか？
～たばこの害を通して考える～

運動

- No.5 職場でかんたんリフレッシュ体操

こころ

- No.6 ストレスと上手に付き合いましょう
～自分も相手も大切に～

栄養のお話 (No.12～15) と組み合わせて依頼
いただくとわかりやすいです☆

歯

- No.7 知っているようで知らない 歯周病
- No.8 おとなのむし歯予防
- No.9 「歯みがき」 い・ろ・は
- No.10 How to フロス&歯間ブラシ
- No.11 お口のケアで息さわやか生活

栄養

- No.12 迷った時がチャンスです！
～血糖値高めの方のエネルギーの摂り方～
- No.13 上手においしく減塩しよう
- No.14 食事を見直し！
サラサラ血液&若々しい血管をキープ
- No.15 野菜ってすごい！
プラスUPの食スタイルへ



申込先

申込書に必要事項をご記入の上、FAXの場合は「健康づくり課 (03-5744-1523)」、
E-mailの場合は「健康づくり課 (kenko@city.ota.tokyo.jp)」宛に送信してください。

※ ご希望日に添えないこともありますので、ご了承ください。



キラリ☆
健康おおた

お問合せ 健康づくり課 ☎03-5744-1683