

保健師

栄養士が

市内の団体に

うかがいます



無料

(講師料・交通費)

申込はリーフレット下部の二次元コード又は電話でお申し込みください

テーマ	講座形態	対象者
今日からはじめる健康づくり	講話 (40~60分)	大人
こどもの頃からの生活習慣病予防	講話 (40~60分)	小学校高学年
おやこで学ぼう!わたしたちのからだ	講話 (40~60分)	小学校中学年とその保護者
熱中症にならないコツ	講話 (45~60分)	大人
離乳食について	講話 (30~60分)	乳幼児の保護者
一緒に作ろう!こどものおやつ	調理実習 (60~90分)	幼児 (3歳以上) と保護者
朝ごはんて元気に一日をスタート!	講話 (30分) 調理実習 (90~120分)	小学生以上 (小学1~3年生を含む調理実習には、保護者等の同伴が必要)
楽しく学ぶ!食育講座	講話 (45~90分)	小・中・高校生・その他学生



詳細は裏面を  
ご覧下さい!!



こちらの二次元コードから  
お申し込みください。  
内容を確認後、後日担当者  
からご連絡いたします。



【お問い合わせ先】

070-8525 7条通9丁目(総合庁舎4階)

旭川市保健所健康推進課地域健康づくり担当

電話番号: 0166-26-2397

ファックス番号: 0166-26-7733

午前8時45分から午後5時15分まで

(土曜日・日曜日・祝日及び12月30日から1月4日までを除く)



# 健康・食育 出前講座

- ★ 開催日の一か月前までに申し込みが必要です
- ★ 会場は団体でご用意ください
- ★ 講座の時間は内容により変動可能です。ご相談ください。
- ★ 一団体につき年度内 1 回まで
- ★ 職場、サークル、学校等団体単位でお申し込みください。

高齢者向け

## 『熱中症にならないコツ』

45~60分

外で作業をしてはいけない危険な暑さとは？  
 高齢者は熱中症になりやすい？  
 自分でできる熱中症対策の方法についてお伝えします。

大人向け

## 『今日からはじめる健康づくり』

40~60分

- ・健康づくりに大切な栄養や生活習慣病についてお話しします。
- ・外部団体が講師をする場合は依頼テーマについて要相談となります。

※外部団体が講師をすることがあり、プロジェクター等の物品準備を団体をお願いすることがあります。

小学校高学年

40~60分

## 『こどもの頃からの 生活習慣病予防』

- ・ジュースに入っている砂糖の量は？
- ・子どもの血圧って？
- ・クイズや血管の模型等を取り入れながら、体のしくみと生活習慣病の関係、予防方法についてお伝えします。



小学校中学年とその保護者

40~60分

## 『おやこで学ぼう！ わたしたちのからだ』

- ・わたしたちの体に関連するクイズを中心に、からだのしくみと生活習慣病の関係についてお伝えします。
- ・おやこでご家庭の生活習慣について振り返りを行います。

乳幼児の保護者向け

## 『離乳食について』

30~60分

離乳の開始から完了までの進め方を紹介します。

幼児（3歳以上）と保護者対象向け

## 『一緒に作ろう！こどものおやつ』

60~90分

包丁を使わない簡単なおやつづくりを保護者とこどもで行います。

小学生以上向け

## 『朝ごはんを元気に一日をスタート』

30分

- ・講話形式（30分）と調理実習（90~120分）のどちらかを選択できます。
- ・朝ごはんの働きや簡単メニューなどに関する講話や調理実習を行います。

小・中・高校生・その他学生対象向け

## 『楽しく学ぶ！食育講座』

45~90分

- ・栄養バランスのとれた食べ方を学びます。
- ・食を選ぶ力を身に付けます。