

「健康・食育出前講座」から  
名前が変わりました！

知識を発見、  
身に付ける

けんこう

# ミつける 健幸講座

## をご利用ください

保健師、栄養士、歯科衛生士が伺い、  
健康づくりのための講話や調理実習等を行います

**対象**

市内の企業・学校  
サークル等の団体

**費用**

講師料 **無料**

**会場**

指定の会場に伺います  
(申込者側でご用意ください)

市HPで講座の様子等  
を紹介しています



旭川市HPサイト内検索

## ～開催までの流れ～

講座内容を  
検討

裏面を参考に  
テーマを決める

申込み

希望日の1ヶ月前  
までに申込み

打合せ

当日の流れを  
担当者から  
ご連絡します

**開催**

【お問合せ・お申込み先】

旭川市 健康推進課

 **0166-26-2397**

午前8時45分～午後5時15分まで  
(土日・祝日および12月30日～1月4日を除く)



WEB申込みはこちら

# 講座テーマ

時間や内容についてお気軽にご相談ください。

対象者ガイド



乳幼児



学生



大人

## 今日からはじめる健康づくり

健康づくりに役立つ、  
生活習慣病の基礎知識から  
実践の方法までお伝えします。



大人向け

(内容例)・生活習慣病とは

- 肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの予防
- ・からだの中身はどうなっている？  
体組成測定
- ・食事バランスについて
- ・フレイル予防 など

## 見えないリスクゼロへ！

### 健康診断活用術

健康診断の結果、そのままに  
していませんか？  
活用術をお伝えします。



大人向け

## つながる、ひろがる健幸づくり

歩くことの効果、旭川市の現  
状、あさひかわ健幸アプリの  
紹介、軽体操等



大人向け

## 熱中症にならないコツ

危険な暑さって？  
なりやすい人はいるの？  
基礎知識や予防のコツをお伝え  
します。



大人向け

## 健幸クエスト - 子どもの頃からの - 生活習慣病予防

クイズやミッションに挑戦し  
ながら、からだのしくみと病  
気の予防について学びます。



小学生と保護者

## 喫煙防止講座 - たばこゼロの未来へ -

たばこの健康への影響等につ  
いて模型などを使用し、体験  
しながら学びます。



小学5・6年生  
中学生、高校生向け

## 実践！！ナトカリ食 ※3

ナトカリ食とは血圧管理に  
重要な食べ方のこと。  
調理実習を活用し、実践法  
を学びます。



大人向け

## 歯からはじめる健康づくり

虫歯や歯周病、  
口腔フレイルの予防  
についてお伝えします。



全年代向け

## 楽しく学ぶ！食育講座

栄養バランスのとれた食べ方  
を学び、食を選ぶ力を身に付  
けます。



小～高校生  
その他学生向け

## 朝ごはんて元気に一日をスタート ※1

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。



小学生以上

## 一緒に作ろう！子どものおやつ ※2

包丁を使わない簡単なおやつ  
作りを子どもと保護者で行い  
ます。



幼児（3歳以上）と  
保護者向け

## 離乳食について

離乳の開始から完了までの  
進め方をご紹介します。



乳幼児の保護者向け

## 🕒 30～60分程度

※1 講話形式と調理実習（90～120分）  
のどちらかを選択できます

※2 調理実習（60～90分）となります

※3 調理実習（120～180分）となります