

いつまでも いきいきと 健やかに暮らせるまち 小江戸川越

令和7年度小江戸健康講座のご案内

皆様のお住まいの地域に専門職が出向き、測定や講話、実技などを行います。

申し込むことができる方

市内在住の団体・グループ等（原則、年1回まで）
〔自治会・老人クラブ・公共施設で活動する活動目的が明確なサークル等〕

※健康づくり支援課へ講師派遣依頼文の提出が必要です。詳細は下記をご覧ください。

開催時間と場所

開催時間：原則平日 午前10時～午後4時まで（実施時間は30分～1時間程度）
開催場所：市内の公共施設、集会所等
※会場の確保は、お申込み者自身でお願いします。

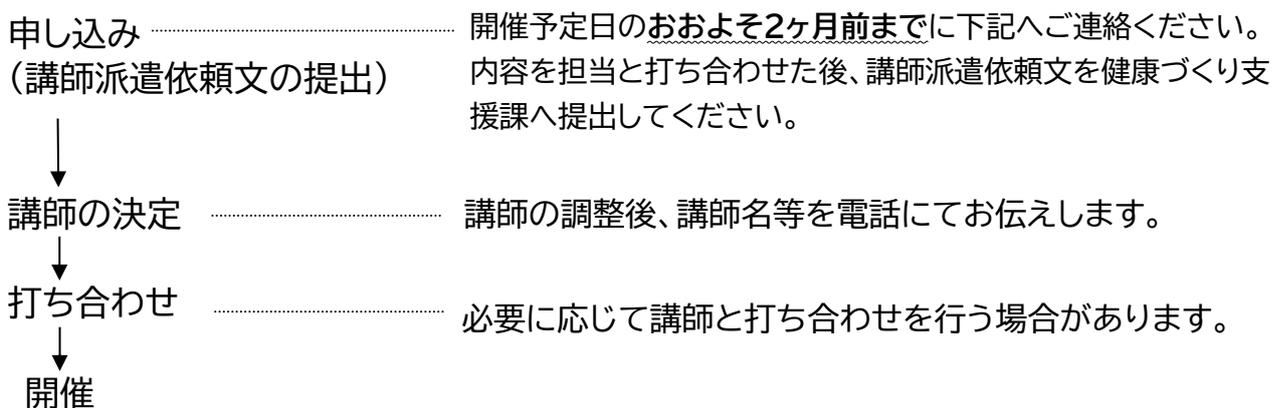
講座の内容 裏面をご確認ください

派遣職員 保健師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士など

講師派遣の費用 無料

申し込み方法 下記をご覧ください

<申し込みから開催までの流れ>



お問い合わせ

川越市総合保健センター1階 健康づくり支援課
住所 〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1
電話 049-229-4120 FAX 049-225-1291



小江戸健康講座の内容一覧

< 健康講話・健康測定 >

<健康講話> ※講話時間は30分程度

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病・慢性腎臓病[CKD]など)にならないためには
- 熱中症予防について(各年代別の予防方法)
- 感染症予防について(インフルエンザなどの感染症予防法、手洗い体験)
- 骨粗鬆症予防について(骨を強くするポイントについて解説)
- 冬のヒートショックについて
- 女性の健康について(更年期障害・やせ など)
- 運動について(ストレッチ、タオル体操、筋力アップなど)



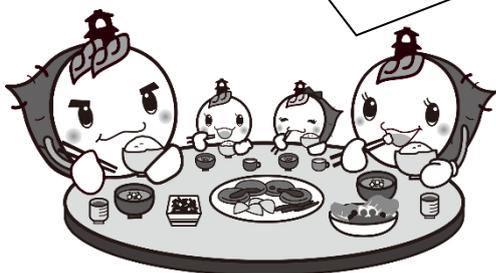
<健康測定>

握力測定、骨健康度測定、血圧測定、血管年齢測定 等(1会場2種類程度)

< 栄養・食生活 >

- 栄養バランスのとれた食事や生活習慣病予防のための食事
- 低栄養予防の食事(介護予防)など

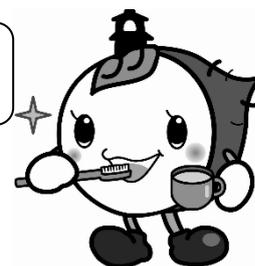
ゲームや展示もご用意しております！
内容についてはご相談ください。



< 歯と口の健康 >

- セルフチェックとブラッシング
- 歯や口の病気と全身疾患の関係
- いつまでもおいしく安全に食べるための講話と実技(健口^{けんこう}体操)など

正しい歯みがきの方法もお伝えします！



小江戸健康講座
ホームページ

川越市 小江戸健康講座



作成日 令和7年3月