

★ みんなでめざそう ぴんぴんきらい 健康寿命日本一! ★  
**小江戸健康講座のご案内（令和5年度版）**

全ての市民の皆様がぴんぴんと健康で、キラキラきらりと輝いて過ごせるよう、皆様のお住まいの地域に職員が出向き講話や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：原則平日の午前10時から午後4時までの30分～2時間以内

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

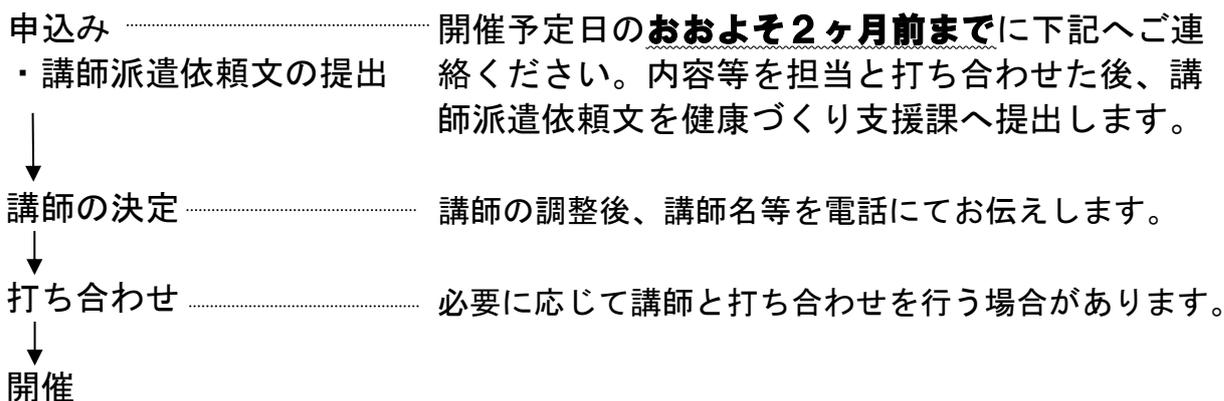
**講師派遣の費用**

無料

**申し込み方法**

下記をご覧ください

**申込みから開催までの流れ**



<連絡先>川越市健康づくり支援課

住所 〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1

電話 049-229-4125 FAX 049-225-1291



# 小江戸健康講座の内容一覧

～ライフステージ（各年代）に応じた講座を実施します～

## 「栄養・食生活」

- 離乳食や幼児食の話、相談会など
- 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）

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」

- 乳幼児のお口のお手入れと仕上げみがき等について
- 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（けんこう健口体操等）など

正しい歯みがきの方法もお伝えします！



## 「その他」

- 「高血圧・糖尿病にならないためには」
- 熱中症について
- 運動について
- 健康相談、血圧測定など



川越市マスコットキャラクター  
ときも

