**令和７年度**

無料です！

「地区の健康講座」

ご案内

**地域に出向いて保健師や健康運動指導士が健康講座を開催します。申込み受付中！講座の内容は下記をご覧ください。**

【運動】　　　　　　　　　　　　　　　【病気】

・とうごう体操　・ウォーキング　　・骨粗しょう症　・糖尿病

・高血圧　　　・認知症予防　　　・高血圧　　　・認知症予防

・感染症予防　　など　　　　　　　・感染症予防　　など

・ストレッチ体操

・レクリエーション　　など　　　　　【歯】

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・歯周病予防　など

【栄養】

・骨を強くする食事　　　　　　　　【その他】

・塩分控えめの食事　　　　　　　 ・たばこ　・お酒

・貧血予防の食事 ・ストレス　・睡眠　など

・食中毒予防　　　　　など

上記以外にも希望に応じます！お気軽にご相談ください。

とうごう体操のCD・DVDのレンタルも可能です！

ご希望の方は役場１階保険医療課 成人保健推進室へお越しください。

とうごう体操とは？

子どもから高齢者まで、町民すべてが、いつでも・どこでも気軽に体力に

応じて取り組むことができる東郷町のオリジナル体操です。



地区の健康講座

【対　象】

町内在住在勤の方を含む団体

【申込み方法】

希望日の１か月前までに役場１階保険医療課窓口で申し込み。又は町ホームページから「地区の健康講座」申込兼計画書をダウンロードし、ご記入のうえ、保険医療課に提出ください。

【日　時】

令和７年４月７日～令和８年３月20日

１回1０分～１時間程度（内容により相談）※日時は相談の上、決めさせていただきます。

【場　所】

公民館、学校などご希望の場所に出向きます。

※会場の準備、開催の周知、参加者の取りまとめは各団体でお願いします。

皆さんの健康づくりのために

出前講座をぜひ活用ください！



【問合せ・申込み】

東郷町役場　くらし健康部 保険医療課 成人保健推進室

電　話：０５６１－５６―０７５８

ＦＡＸ：０５６１－３８－７９３２