

すこやか生活応援講座 依頼書

令和 年 月 日

丸森町長 保 科 郷 雄 殿

住所
団体名
代表者
電話

下記のとおりすこやか生活応援講座を依頼します。

記

1 開催希望日

令和	年	月	日	曜日
		時	分～	時 分

2 開催場所

--

3 参加予定人数 名

4 テーマ 裏面のメニューから選択してください。

* 講座を希望する時は、保健福祉課に事前にご連絡ください。

* 申請書に必要事項を記入の上、保健福祉課またはまちづくりセンターへ提出してください。

* 各団体等年1回の利用となります。

- ・ 基本的な感染対策を行い、講座を開催します。
- ・ 会場内では、マスクの着用をお願いすることがあります。
- ・ 熱がある時、体調が悪い時は参加を控えてください。

お問い合わせ先：丸森町保健福祉課地域包括支援班
電話 72-3023

すこやか生活応援講座 メニュー
 *ご希望の内容の番号に○を1つお付けください。

テーマ	番号	内 容
健康づくり	1	生活習慣病について (高血圧、糖尿病、高コレステロール血症等)
	2	適正飲酒について (アルコールパッチテストもできます)
	3	こころの健康づくり (ストレスチェックもできます)
介護予防	4	認知症について
	5	フレイル予防(運動、お口の健康、栄養等)
食生活	6	年代に応じた食事の量とバランス
	7	減塩の工夫(尿中塩分測定やみそ汁の塩分測定もできます)
	8	間食のとり方
	9	低栄養予防
	10	骨を丈夫にする食事のポイント
その他	11	熱中症予防
	12	ヒートショック予防
	13	感染症予防 (新型コロナウイルス感染症、 インフルエンザ、食中毒予防等)
	14	その他()

*** 内容によっては軽い運動も実施することがあります。**