

24. 健幸づくり講座（健幸プラザ出前講座）

1. 趣旨・目的

「生涯にわたり健やかに心豊かに暮らす」「住み慣れた地域で安心して生活できる」ことを目指し健康や介護、認知症、介護予防、権利擁護等について広く市民に普及啓発し、健康づくりを推進し、「健幸に生活する」ことを目的とします。

2. 事業内容

内容

地域で下記の内容の講座を開催される場合に、職員が出向いたり、講師を派遣します。

- | | |
|----------------|------------------------|
| ①生活習慣病予防・運動習慣 | ⑤認知症サポーター養成講座 |
| ②ストレスチェックや心のケア | ⑥いきいき百歳体操 |
| ③健康に暮らすための食生活 | ⑦認知症予防・介護予防 |
| ④歯と口の健康習慣 | ⑧成年後見制度や権利擁護に関する事
等 |

対象団体

自治会、まちづくり協議会・老人クラブ・ボランティア団体・その他地区組織等

備考

- 場所：地域の集会所や公民館等
- 担当：保健センター・医療介護あんしんセンター・権利擁護センター
- 申込：実施の約1か月前まで
- 費用：無料
- その他：事前に内容、日程等の調整が必要

問合せ・申込先

うだ健幸プラザ
保健センター・医療介護あんしんセンター・権利擁護センター
（榛原サンクシティ2階）
電話：0745-82-2100（FAX:0745-82-2104）