



安佐南保健センター 健康づくり出張講座

医師、栄養士、保健師などが健康に関する講座を実施します！

【内容】

 がん、生活習慣病	 妊娠・出産・子育て	 運動 (体操、ウォーキングなど)
 性感染症	 食事と栄養	 薬物
 たばこ・アルコール	 睡眠と休養	 こころの健康

など

***** こんな場面で活用出来ます！ *****

- * 職場で！ → * 健康経営の一環として
- * 学校や保育園、幼稚園で！ → * 授業やイベントの一つとして
- * 地域で！ → * 健康づくり講座を開催し地域の人が集まる場に



費用は
無料

ご希望の内容や
場所、時間の
ご相談に応じます

ZOOMによる
WEB対応も
可能

安佐南区地域支えあい課(安佐南保健センター)

申込み
問合せ

TEL (082) 831-4942 (平日 8:30~17:15)

FAX (082) 870-2255

メール am-sasaeai@city.hiroshima.lg.jp 担当：信本

ホームページ
はこちら！



※件名に「【健康づくり出張講座申込み】」を入れて送信してください

詳しくは裏面へ

地域の健康と笑顔をサポート

安佐南 保健センター

(安佐南区役所地域支えあい課)

中須一丁目38番13号 総合福祉センター内

出張・健康相談室

公民館や集会所で定期開催
しています！

随時・個別相談

電話や面接などで個別相談
に応じます。



保健センターでこんな講座出来ます！

子育て世代向け

- 親子ヨガ
- 母親の健康づくり講座
- 健康的な生活習慣づくり教室
- 赤ちゃん和妈妈の栄養講座
- 子どもの歯磨き講座
- ふれあい遊び



など

学生さん向け

- 喫煙・薬物・アルコールに関する講座
- 性に関する話（性教育）
- 性感染症予防に関する講座



など

成人・高齢世代向け

- 生活習慣病予防教室
- 糖尿病予防教室
- ウォーキング教室
- 骨粗しょう症予防講座
- 歯周病・オーラルフレイル予防教室
- 高血圧予防講座
- 腰痛予防講座
- 低栄養予防講座
- 認知症予防教室
- 特定健診・がん検診について
- がん医学講演会
- ストレッチ講座
- ロコモ予防教室



など

全世代向け

- こころの健康講座
- 熱中症予防講座
- 質の良い睡眠のとり方講座
- 感染症・食中毒予防講座

など

お気軽に
ご相談ください！

