

R8年度 市民向け出張講座

働き盛り世代
子育て世代
毎日お忙しいみなさま

日々、奮闘されている皆様の健康力を高める講座を開催します。
PTA行事、ご近所・サークルの集まりなどにぜひご活用ください。
健康運動指導士・保健師・栄養士・歯科衛生士等がお伺いします。

申込み期間 令和8年5月1日（金）～令和8年11月30日（月）

1 ながらエクササイズ！ ～日常生活動作の驚くべき効果～

講話や実技（簡単なストレッチなど）を通して、簡単にできる筋刺激の方法を習得しましょう。



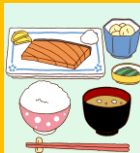
運動編

2 凝り固まったカラダをほぐします ～smile naturally～

講話や実技（気軽にできる体操やヨガ）を通して、体を動かす気持ちよさを感じましょう。

3 体と心を満足させる 毎日の“食”の組み立て方 ～楽しく学ぶ大人の食育～

講話や演習（エネルギー計算など）を通して、望ましい食習慣の確立につなげましょう。



食事編

4 カラダにやさしいウチごはん ～みんなで作る大人の食育～ （調理実習）

調理実習を通して、望ましい食習慣の確立につなげましょう。手軽レシピや伝承料理など、ご希望のテーマで実施します。

5 ヨガでこころもからだもすっきりと ヨガと呼吸法の実践 &ゲートキーパー養成講座



ヨガと呼吸法の実践を通して、こころの健康維持やストレス解消法を習得しましょう。



こころの健康編

6 ぐっすり眠ってすっきり起きる 親と子どもの睡眠講座 &ゲートキーパー養成講座

睡眠の質改善につなげましょう。子どもの睡眠の悩みにも対応します。

7 ヘルスケアラボ ～測定とミニ講話～

骨密度やヘモグロビン、体組成等の測定や生活習慣病に関する講話を通して、日々の健康維持や管理に役立てましょう。



総合編

8 話題の「オーラルケア」！ 実は関係が深いお口とカラダ。

歯周病は30代後半から進行するといわれています。口腔ケアの講話を通して、正しい口腔セルフケアの技術を習得しましょう。

9 こどもとおとなの依存症 ～スマホ・ゲーム・お酒などから からだを守る～

講話を通して、自分や家族、子どもの健康を守ることを考えましょう。



10 おとな女子のための リンパトーンストレッチ®

講話や実技を通して、乳がんセルフチェック技術を習得しましょう。

■対象■ 18～69歳の市内在住・在勤の方。7名以上の参加で実施が可能です。

■時間■ 30分、60分、90分など相談可能です。（9：00～15：00）

■会場■ 会場などについては申込者で手配をお願いします。

■推奨場所■ 体を動かす講座は広いスペースのある会場（体育館など）
冬の時期は、暖房のある部屋など

■申込方法■ 電話、FAX（裏面に申込書あり）、電子申請

電子申請用QRコード→



■問合せ先■ 秦野市役所 健康づくり課 電話 82-9603 FAX 82-6793



令和8年度 市民向け出張講座申込み票

団体名	
代表者氏名	
ご連絡先	電話
	メールアドレス

↓ 希望のメニュー番号に○を付けてください。

番号	メニュー
1	ながらエクササイズ！ ～日常生活動作の驚くべき効果～
2	凝り固まったカラダをほぐします ～smile naturally～
3	体と心を満足させる毎日の“食”の組み立て方 ～楽しく学ぶ大人の食育～
4	カラダにやさしいウチごはん ～みんなで作る大人の食育（調理実習）～
5	ヨガでこころもからだもすっきりと ～ヨガと呼吸法の実践&ゲートキーパー養成講座～
6	ぐっすり眠ってすっきり起きる ～親とこどもの睡眠講座&ゲートキーパー養成講座～
7	ヘルスケアラボ ⁶⁶ ～測定とミニ講話～ 骨健康度やヘモグロビン、体組成等を測定します
8	話題の「オーラルケア」！ ～実は関係が深いお口とカラダ～
9	たばこだけではない！こどもとおとなの依存症 ～スマホ・ゲーム・お酒などからからだを守る～
10	おとな女子のためのリンパトーンストレッチ [®]

実施希望日時	<第1希望>令和 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分
	<第2希望>令和 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分
会場	
その他	パソコン： 有・無 / プロジェクター： 有・無 スクリーン：有・無
参加人数	人
備考	

※お申し込み後、内容や進め方について調整させていただきます。