

令和5年度 成人保健事業年間予定表



参加費無料!

* 各日程は天候等(暴風警報発令など)やむをえない事情により、変更または中止になる場合があります。

【会場は主に保健センターです。】

健康に関する講座（予約制）

講座名	内容	対象者	日にち	時間	募集締切日
健康講座	内科医師による健康講座	市内在住の方	5月25日(木)	午後	5月19日(金)
	歯科医師による健康講座		11月30日(木)		11月24日(金)
糖尿病予防の 楽ちん生活塾 (全7回)	講話・座談会・運動実習		①6/23(金) ②7/14(金)	午前	5月26日(金)
			③7/28(金) ④8/18(金)		
			⑤9/1(金) ⑥9/15(金)		
			⑦12/8(金)		
栄養講座 ～管理栄養士による講話～	減塩		7月20日(木)	午前	6月29日(木)
	糖尿病予防		9月21日(木)		8月30日(水)
	腎臓病予防		11月16日(木)		10月27日(金)
ウォーキング講座 (全4回)	正しいウォーキングの方法と運動実習		①2/2(金) ②2/9(金) ③2/16(金) ④3/13(水)	午前	1月17日(水)
出前講座	①自分のからだメンテナンス	・対象者：市内在住・在勤の方を代表とする10名以上 ・日時：代表者と調整後決定			
	②災害時の健康管理について				
	③糖尿病の食事のお話				
	④知って得!お口の健康について				

ボランティアを始めたい方のための講座（予約制）

講座名	対象者	日にち	時間	募集締切日
食生活改善推進委員 養成講座 (全8回)	概ね65歳未満の市民で、 講座終了後にボランティア として活動できる方	①5/25(木) ②6/2(金)	①のみ午後	5月19日(金)
		③7/7(金) ④7/20(木)		
		⑤7/28(金) ⑥8/4(金)		
		⑦9/1(金) ⑧10/6(金)		
健康づくり推進委員 養成講座 (全6回)		①10/18(水) ②10/25(水)	午前	9月15日(金)
		③11/1(水) ④11/8(水)		
		⑤11/15(水) ⑥12/6(水)		
糖尿病予防し隊 養成講座 (全5回)	市内在住の方で、講座終了後に ボランティアとして活動できる方	①11/6(月) ②11/22(水)	①⑤午前 ②③④午後	10月20日(金)
		③11/27(月) ④12/4(月)		
		⑤12/11(月)		
ゲートキーパー 養成講座	市内在住の方	9月7日(木)	午後	8月25日(金)

あなたのご相談をお受けします（予約制）

内容	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談
対象者	市内在住の方
日にち	お電話にてご相談ください
場所	保健センター

お問い合わせ・お申込みは、こちらへご連絡ください

津島市保健センター 成人保健グループ

〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地
津島市総合保健福祉センター内 2階 保健センター

☎ 0567 - 23 - 1551