



ナルホド～♪

健康なるほど講座

お住まいの校区を担当している保健師が皆さまのところへ伺います。
地域で、職場で、健康について話を聞いてみませんか？



講座メニュー

A.生活習慣病予防について

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ① 血管を若く保つために(糖尿病) | ② 血圧について |
| ③ おしっこで命をまもる(慢性腎臓病) | ④ けんしんからはじめる健康づくり |

B.介護予防・フレイル予防

- | | |
|----------------------|------------------|
| ⑤ 生涯、食べる楽しみを(口腔フレイル) | ⑥ めざせ！健康長寿(フレイル) |
|----------------------|------------------|

C.季節に合わせたテーマ

- | | |
|------------------|-------------------|
| ⑦ 夏の健康な過ごし方(熱中症) | ⑧ 家庭でできる食中毒予防 |
| ⑨ 予防しよう インフルエンザ | ⑩ 新型コロナウイルス感染症等対策 |

D.その他

- ⑪その他 (直接、保健師へご相談ください。)

2つのテーマを
組み合わせることも
可能です！



○対象者:久留米市民の方

久留米市在住及び勤務する概ね10人以上の団体、グループ

○開催時間:概ね30分～90分程度(年末年始を除く)

○場所:校区コミュニティセンター・公共施設・自治会集会場 など

○料金:無料

ただし、会場使用料や冷暖房費などは申込者の負担となります。

○申込方法

①希望の講座メニューを選択していただきます。

②電話またはFAXにて、日時・場所・希望する講座内容を申し込みください。

※連絡先は、裏面に掲載しています。

③講師が決まりましたら、代表者の方へご連絡いたします。

※希望日の4週間前までにお申込みください。