

お住いの地域・活動場所に伺います！



くねっぴ巡回講座 & どこでも健康セミナー



お住いの地域で…仲間で…“集まって何かしたいのだけれど…”そんな声にお応えするために、希望される団体・グループで活動されている場所へ、出前講座を行います。

町内にお住いの方で構成されるサークルや仲間、地域での集まり等にお邪魔して、健康の講話・運動の指導・趣味に活かせるプログラムを行います。開催場所、内容は希望される方と相談して決定しますので、ぜひお気軽にご利用ください！



【講座メニューの一例】

＜去年の様子＞

肩こり腰痛予防のストレッチ体操

＜おすすめ講座＞

知って得する～認知症のイロハ！
（病気を知ろう編・予防しよう編・ささえあい編）

※認知症サポーター養成講座として実施。ご希望に応じて各内容を中心に実施。

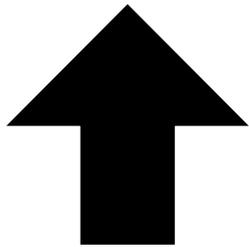
分野	テーマ例	講師(例)
趣味・生活	手芸～ハンドメイドで、毎日ワクワク	外部講師
	写真～デジカメを使いこなすワザ	外部講師
レクリエーション	スポーツ吹き矢～手軽にふき矢体験	町社会教育課職員
	レクリエーション～みんなで楽しく交流	町社会教育課職員
教養	古典文学～古典文学の魅力を学ぶ	外部講師
産業	家族間協定～我が家の場合を考えてみよう	外部講師
健康管理	健診結果の見方～健康づくりに生かそう	町福祉保健課職員
	健康機器の測定～自分の健康状態を確認	町福祉保健課職員
	知って得する～認知症のイロハ！ （病気を知ろう編・予防しよう編・ささえあい編） ※認知症サポーター養成講座として実施。	町福祉保健課職員
栄養・食生活	野菜を食べよう～おいしく食べるポイント	町福祉保健課職員
	講話・調理実習～バランス食でおうちごはん	町福祉保健課職員
運動・身体活動	ヨガ～毎日の健康づくりに	外部講師
	ストレッチ体操～腰痛・肩痛予防に	外部講師

メニューの一例以外にも、にも「こんなことやってみたい！」という希望がありましたら、お気軽ご相談ください。



<ご利用の流れ>

- ①下記の申込書、もしくはお電話でお申し込みください。
(申込み⇒公民館:47-2121もしくは、町福祉保健課健康増進係:47-5555)
 - ②ご希望の講座の内容、開催場所・時間について、担当者から折り返しご連絡します。
 - ③講座の開催内容が決定しましたら、団体・グループの皆さんに周知して頂き、当日講座を開催します。
- 注)講座の開催にかかる材料費や会場使用料等の諸経費(講師料は除く)については、各団体で負担して頂きますことをご了承願います。



【FAX送信先】

●公民館 47-2174

●福祉保健課健康増進係 47-5556



くんねっぷ巡回講座 & どこでも健康セミナー申込書

団体・サークル名 ※名称がある場合	参加予定人数 人
申込代表者氏名・住所	代表者 住 所 訓子府町
電話番号 ※日中連絡が取れる番号をご記入ください(携帯電話等)	() -
希望開催時期・場所	☆開催希望時期 ☆開催希望場所(会場)
希望するテーマ・内容 ◆希望される内容を具体的に ご記入ください。	

【お申込み・お問い合わせ先】

公民館 TEL47-2121・福祉保健課健康増進係 TEL47-5555