

令和6年度 出張型健康講座（市内小・中学校対象）

テーマ

『親の健康』は、子どものけんこう

健康増進課の専門職が地域に出向いて、小学生・中学生のお子さんの健康だけでなく、保護者の皆様の生活習慣を振り返り、食事・歯・運動面などから健康づくりに役立つ講座を行います。



思い当たることはありませんか？

【大人】

- 最近、体重計にのるのが怖い
- ポッコリお腹が気になる
- つつい食べ過ぎ・飲みすぎてしまう
- お口のおいが気になる など

【子ども】

- 夜更かしをよくする
- 朝ごはんを食べないことがある
- 歯をしっかりと磨けているか心配 など



お話しできる内容の例

生活リズムを整える工夫

簡単なストレッチの紹介

子どもと大人の歯のケア

子どもと大人の食事のポイント



参加者全員に健康づくりグッズをプレゼント！

- 対象者 ▶ 市内の小・中学校等の保護者
例) 学校保健会、PTA 集会等
- 会場 ▶ 申込者でご用意をお願いします。
- 日時 ▶ 講座の所要時間は1~2時間程度です。
開催期間は令和7年3月31日までです。希望日をお申し出ください。
※各校で年度内に1回限り

“ 内容についてはご相談に応じます。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。 ”

- 問い合わせ 奈良市 健康医療部 健康増進課
・ ▶ 〒630-8122 奈良市三条本町13番1号はぐくみセンター3階
申し込み TEL: 0742-34-5129 FAX: 0742-34-3145 MAIL: sma-nara@city.nara.lg.jp

申込締切：開催日の2か月前まで