

健康講座のご案内

～健康づくりにぜひご活用ください～

姫路市では、市民の健康づくりを支援するために、様々な病気やその予防方法などを医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門スタッフが分かりやすく、お伝えいたします。皆さまのニーズに応えられる講座を目指していますので、ぜひご活用ください！

講座内容(例)

- ① 健康づくりに関すること [生活習慣病予防、介護予防、フレイル予防など]
- ② 運動に関すること [生活習慣病予防や介護予防の体操など]
- ③ 食事に関すること [乳幼児期・成人期・高齢期の食事、食育など]
- ④ お口の健康 [むし歯・歯周病の予防、歯や口の機能、歯や入れ歯の手入れなど]
- ⑤ こころの健康 [メンタルヘルス、自殺予防(ゲートキーパー講座)など]
- ⑥ 薬に関すること [薬の正しい使い方、かかりつけ薬剤師・薬局についてなど]
- ⑦ 医師・歯科医師による健康講座
- ⑧ その他健康に関すること [骨粗鬆症、骨・関節疾患など]



講師

●外部講師

医師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士など
※希望する講師がある場合は、できる限り内諾を得てからご依頼ください。

●市職員

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉相談員など

基本情報

●申込方法

2か月前までに、**下記の問合せ先へ**電話またはメール連絡をお願いします。

●費用:無料

●講座実施時間(原則)

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(※土日祝を除く)

問合せ先

姫路市保健所健康課
健康増進担当

TEL : (079)289-1697

MAIL : hokensho-kenko@city.himeji.lg.jp