

こころとからだの健康づくり

専門職がご希望のテーマで出張します！

# 健康づくり応援団

無料



鎌倉市健康づくりキャラクター  
さきりん♪



- ・1団体 10名以上の参加者が見込まれること
- ・1回概ね 60分程度 年2回まで  
(5月～翌3月中旬までの間 / 原則、平日のみ)
- ・普段活動している会場にお伺いします
- ・実施希望日の前々月1日までに、希望日と内容を電話でご相談ください。

次のテーマからお選びください

## からだ

- ① 健康チェック 生活習慣病予防や未病のお話、測定
- ② 体力チェック フレイル予防のお話、測定
- ③ 転倒・骨折予防  
理学療法士等によるフレイル予防のお話、体操
- ④ 食事と健康  
管理栄養士による食生活の見直しのお話
- ⑤ お口の健康  
歯科衛生士による口腔ケアのお話、口腔体操

## こころ

- ⑥ こころの健康  
ストレス対処法、こころを健やかに保つ方法  
  
相談された時、どう対応したら良い？  
話を聴く時のコツ  
理解と思いやりの輪を広げます



## 社会参加・生涯学習

- ⑦ 認知症について学ぶ  
認知症の症状って？ どう対応したら良い？ 認知症予防！ 脳をイキイキさせる生活
- ⑧ 人生会議 もしもの時に、あなたが望む医療やケアについて考えます

いつもの通いの場を学びの場に！

鎌倉市は、市民の皆さまの多様な通いの場を応援します！

鎌倉市 介護保険課



0467-61-3976 (直通)

鎌倉市 市民健康課



0467-61-3940 (直通)

