

# 子育て世代の健康づくりを応援します！

市では乳幼児期・学童期から正しい生活習慣を身につけ、親子で健康的な生活を送ることができるよう、子育て世代の**保護者**または**親子**を対象に健康講座を実施しています。家族みんなで健康的な生活を実践できるポイントをお伝えします。



## ■テーマ一覧

項目	テーマ	講師
生活習慣病予防	①知って得する！ あなたのカラダ分析とワンポイントアドバイス	保健師
	②知って得する！がん予防 ～お得な検診の受け方～	保健師
	③知って得する！糖尿病 ～糖尿病予防は万病予防～	保健師
歯の健康	④こども歯っぴーライフ	歯科衛生士
食生活	⑤かしこく食べて体にうれしい食生活	管理栄養士
生活リズム	⑥早寝・早起き・朝ごはんの大切さ	保健師
こころ	⑦どう付き合う？イヤイヤ、だだこね	保健師
	⑧子どものこころを育む子育て	保健師
運動	⑨親子でわくわく！運動を楽しもう	健康運動指導士
その他	上記以外でご希望のテーマがありましたら、随時ご相談ください。	

■対象：幼児・学童を子どもをもつ保護者または親子

■各講話時間は30分～1時間程度です。



## お申込み方法

希望日の1カ月前までに、裏面の申込み書に必要事項を記入し、FAX等で下記の申込み先までお送りください。(電話申込みも可能)

### <問合せ・申込み先>

〒034-0081 十和田市西十三番町4-37

十和田市健康福祉部健康増進課(十和田市保健センター)

TEL:0176-51-6791

FAX:0176-25-1183