

健康講話のご案内



保健センターでは、自治会、PTA、企業、サークル、通いの場などの団体を対象に健康に関する講話を行っております。いつもの仲間と健康づくりをしませんか。

《講話メニュー》

1 身近な人や自身のメンタルヘルスについて

自分自身のところを守る方法や周囲の人のところの疲れに気づくゲートキーパーについてお話します。

2 働き世代のメタボとロコモ予防 ～健康へ投資しよう～

忙しいとつい忘れがちな健康について見直す機会を作りませんか。今の健康が未来の健康を作ります！

3 フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

フレイル（加齢により筋力や気力が衰え、心身の活力が低下し弱った状態）予防法を実践し元気に過ごす秘訣についてお話します。

4 お口からはじめる健口生活

①歯周病編 ②介護予防編

歯科衛生士からお口の健康についてお話します。おいしい食事は健康なお口から！

5 はじめよう！健康長寿の食生活

管理栄養士から主食・主菜・副菜を基本とした食事バランスや栄養素の働きについてお話します。

6 みんなで「E-リズム」

江別オリジナルエクササイズのE-リズムで、楽しく運動しましょう。（裏面をご覧ください）

7 「けんしん」の受け方 ～健康寿命を延ばそう～

けんしんの受け方や内容をご説明します。

8 健診結果（血液検査）の見方について

健診の結果の見方を学んで、自分の身体の状態を知りましょう。

* 上記よりおひとつお選びください。

* 講話は、原則30分、E-リズム体験は、30分～1時間です。

* 日程は第2希望までお伝えください。

* 各団体につき、年2回まで実施しています。

申し込みは

電話、直接、FAX

※希望日の1か月前まで

※申込書は江別市HPや
保健センターで入手可能です。

江別市保健センター（江別市若草町6-1）

TEL(011)385-5252

FAX(011)385-8130

江別オリジナルのリズムエクササイズ 「Eーリズム体験」について

江別オリジナルエクササイズ「Eーリズム」は、約6分間の有酸素運動です。
オリジナル曲「空の彼方」は、江別の壮大な空や風をイメージしています。

《Eーリズム体験》

3パターンありますので、いずれかを選択してください。

基本編

しっかり運動できます。

簡単バージョン (初級編)

基本編を簡単にした、立って
行うゆったりとした動きです。

イス編

簡単バージョンの動きをイスに
※イスは折りたたみ式ではないものが
望ましいです。

- 所要時間は30分～1時間です。
- 保健センターで「Eーリズム」練習用DVDを各団体へ無償でお渡し
しています。終了後もEーリズムで健康づくり！
- 江別市公式ホームページで「Eーリズム」の
動画を見ることができます。→

