

# 保健センターの健康講話



いつもの仲間と元気に過ごすためのヒントを学びませんか。  
専門職から健康に関する知識や実践方法をお伝えします。



身近な人と自身の  
メンタルヘルス



受けようけんしん  
～結果を活かして健康UP～



若々しい心と身体のための  
フレイル予防



内臓脂肪を減らす  
ヒント



はじめよう！  
健康長寿の食生活

- ①食事で予防 骨粗しょう症編
- ②便秘の予防編



お口から始める  
健口生活

- ①歯周病編
- ②なるほど！オーラルフレイル予防編



わかりやすい  
高血圧・糖尿病

※講話時間に合わせてどちらかまたは  
両方でご相談となります。



江別オリジナルリズムエクササイズ  
Eーリズム体験

- ①基本編(立ち)
  - ②簡単バージョン(立ち)
  - ③イス編
- ※難易度に迷う場合はご相談ください。

時間 講話はおおむね30分  
(Eーリズムは30分～1時間)

料金 無料

対象 10名程度以上の市内の団体  
申込 電話、FAX、二次元コードから

(希望日の1か月前までに申込み)  
(日程は第2候補までご用意ください)



※各団体、年2回まで  
※平日日中以外のご相談となります。

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