

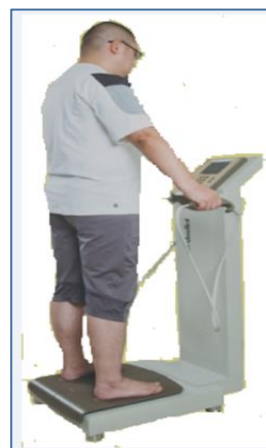


「出張健康応援団」

世田谷区内で定期的に活動されている自主グループ
またはこれからグループを作ろうとしている現場に
お伺いします！

- ・ 健康に関するお話や実技を提供
 - ・ 各種測定でからだチェック
 - ・ いきいきと過ごすための健康講座 など
- 「新たな一歩」として仲間と健康について
見直してみませんか？

詳細は裏面をご覧ください



世田谷区民の自主グループ(10名以上)であればご利用できます。

区内学校 PTA 家庭教育学級でのご活用も可能です。

平日、土日、夜間(午後9時まで)に開催できます。(要相談)

講座時間は、ご希望内容によって異なりますが、3時間以内です。

会場は、団体様でご用意ください。

不特定多数の方の集まるイベント、または、その日だけ集まる会には出張はできません。

ご希望に添えない場合がございますが、予めご了承ください。

初めて利用する団体を優先させていただきます。(1団体につき年1回に限ります)

申込多数の場合は、年度途中でも締め切る場合があります。

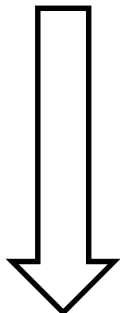
【健康応援団のプログラム】

項 目	内 容
(A) 体成分分析測定	<p>体脂肪量や筋肉量、内臓脂肪レベルなどの測定</p> <p>※所要時間:一人3分程度(3時間 60名程度)</p> <p>※ペースメーカーの方等測定できない場合あり</p>
(B) 骨密度測定 ※測定と全体への結果の説明のみ	<p>超音波による踵骨測定</p> <p>※所要時間:一人5分程度(3時間 30名程度)</p> <p>※20歳～80歳(81歳以上の方は、評価は参考値となります)</p> <p>※月曜・火曜水曜の午後のみ実施可能</p>
(C) 食事バランスチェック	<p>食品サンプルと専用機器を使って楽しくチェック</p> <p>※所要時間:一人3～4分(3時間 30名程度)</p>
(D) 食生活・栄養の話	<p>「体脂肪を増やさない食事」</p> <p>「今さら聞けない賢い食べ方」など</p>
(E) 運動の実技や話	<p>「下肢の筋肉を鍛えるコツ」</p> <p>「腰痛、肩こり予防、姿勢改善などの体操」</p> <p>「運動不足解消のコツ」</p> <p>「ジョギングをはじめからだづくり」</p> <p>など</p>
(F) こころの健康 についての話	<p>1. こころの健康にまつわる話</p> <p>2. リラクゼーション法体験(自律訓練法、アロマなど)</p> <p>※月曜・火曜水曜の午後のみ実施可能</p>

【お申込から実施までの流れ】

1、裏面の申込用紙をF a xでお送りください。

左記のプログラムから、選択してください。



例) ①体成分分析測定＋運動実技 ②骨密度測定＋食生活・栄養の話

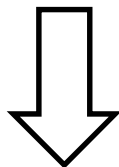
③こころの健康＋運動実技

など組み合わせや単独でも承ります。

(A) (B) (C) を同時に選ぶことは出来ません

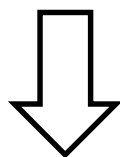
組み合わせ、日程等、ご希望に添えない場合があります。

2、担当より、会の代表者様に、ご相談のお電話をさせていただきます。



ご相談のうえ、内容・日程等の調整をいたします。

3、代表者様あてにご依頼に対する回答書を郵送いたします。



4、前日までに、当日担当者から、内容確認のお電話をさせていただきます。

【お申込・問合わせ先】

(公財) 世田谷区保健センター健康指導係 健康応援団担当

電話：03-6265-7513

Fax：03-6265-7429

【健康応援団申し込み用紙】

団体名					
代表者 連絡先	(フリガナ) 氏 名				
	住 所	〒 -			
	電話番号				
希望日 時間	第1希望	年	月	日	時 分～ 時 分
	第2希望	年	月	日	時 分～ 時 分
会場名称					
会場住所					
参加人数	男性	名	女性	名	
年齢層	_____歳代		～	_____歳代	
希望プログラム に○をつけてください		A	D		
		B	E		
		C	F	(1 ・ 2)	