

(公財) 世田谷区保健センター

無料



## 「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！

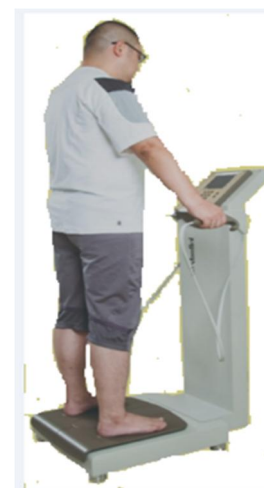
健康に関するお話や実技を提供いたします

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

年に1回、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。

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。

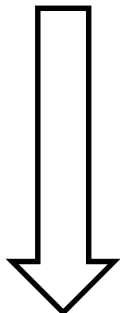
## 【健康応援団のプログラム】

項 目	内 容
(A) 体成分分析測定	体脂肪量や筋肉量、内臓脂肪レベルなどがわかります。 所要時間:一人3分程度(3時間 60名程度) ※ペースメーカーの方は測定できません
(B) 骨密度測定 ※測定と全体への結果の説明のみ	超音波による踵骨測定をします。 所要時間:一人5分程度(3時間 30名程度) ※20歳～80歳(81歳以上の方は、評価は参考値となります) ※月曜、火曜・水曜午後に限らせていただきます
(C) 食事バランスチェック	食品サンプルと専用機器を使って楽しくチェックできます 所要時間:一人3～4分(3時間 30名程度)
(D) 食生活・栄養の話	「体脂肪を増やさない食べ方」「全体の栄養バランス」 「野菜のとり方」「外食の上手な選び方」 についてのお話など
(E) 運動の実技や話	ストレッチ体操や筋力づくり体操を中心とした日常生活に取り入れられる体操の実践や、日常生活で運動を取り入れる方法の話など。
(F) こころの健康 についての話	1 エゴグラム(性格分析) 2 自律訓練法(リラクゼーション法) 3 こころの健康にまつわる話 ※月曜、火曜・水曜午後に限らせていただきます

## 【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

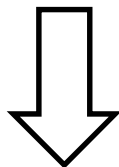
③こころの健康＋運動実技

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

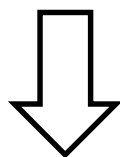
組み合わせ、日程等、ご希望に添えない場合があります。

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増進係

電話 : 03-3410-9101 (代) Fax : 03-3410-9978

H 3 0 . 3

# 【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	平成	年	月	日	時	分	～	時	分			
	第2希望	平成	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 3 )	