

# 令和8年度 健康推進課の出前講座 申込受付開始

平素より、三次市健康推進課の出前講座をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
近年、出前講座への参加希望者が増加しており、スケジュール調整が難しくなっています。このため、年間スケジュールを立てるために、出前講座の申込受付を行います。(他の部署は従前どおりです。)

## 【申込方法】

- **申込受付:** 令和8年5月15日(金)まで。
- **対象講座:** 健康推進課が提供する出前講座
- **申込方法:** 裏面申込用紙に必要事項を記入し、健康推進課までご提出ください。

## 【注意事項】

- 申込受付後、講座の実施日程を調整し、確定したスケジュールをお知らせします。
- 申込受付後の追加申込については、空き状況に応じて随時受け付けますが、早めの申し込みをお勧めいたします。

対象者：おおむね10人以上の  
グループや団体等

実施時間：平日9時～17時  
1回当たり90分以内

出前範囲：三次市内

実施期間：令和7年4月～  
令和8年3月

## A 心の健康づくり



～こころサポーターになろう!～

自分と周りの人の心の健康に目を向け、ストレス対処法や睡眠に関する事、健康を守るためのお酒の付き合い方などお伝えします。

## B 健康・運動アップ!

～健康寿命を延ばすために～

動きやすい体づくりのポイントについて健康運動指導士が「お話+実技」でわかりやすくお伝えします。



## C 今日からはじめる 介護予防(フレイル予防)

お口や栄養、運動、認知症予防について今日から実践できることをお伝えします。



## D 歯っぴースマイル 歯っぴーライフ



口は健康の入り口です。お口のケアや働きなどについて歯科衛生士がお伝えします。

## E 毎日の食事から、 健康アップ!



朝ごはん、健塩(野菜のとり方・減塩)・低栄養予防など毎日の食事のことや食育のことについて栄養士がお伝えします。

## 【お問合せ・申込】

- 三次市健康推進課 電話:0824-62-6257 FAX0824-62-6382
- メール: [kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp](mailto:kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp)

三次市と包括連携協定を結んでいる(株)ヤクルト山陽も健康に関する出前講座を実施しています。

【テーマ】「ウン知育教室」「良い睡眠のための健康管理」「フレイル予防」「骨コツ学」「熱中症予防」の5つのテーマについての楽しい健康講座です。子どもから高齢者までわかりやすい内容です。

申込先：(株)ヤクルト山陽 福山支社 事業サポート課 (084-953-8960) へご連絡ください。



F A X送信先：三次市健康推進課

F A X：0 8 2 4 - 6 2 - 6 3 8 2

※この申込書のみ送付してください(かがみ不要)

令和8年度 健康推進課 「みよし なるほど！出前講座」申込書

申込日 年 月 日

※下記の必要事項を記入して、左記申し込み先へF A Xもしくは電話でお申し込みください。  
※申込用紙は三次市の公式ウェブサイトからダウンロードできます。

希望講座名	【 】
目的	
希望日	令和 年 月 日( ) 時 分 ~ 約 分
会場	
対象者	約 名
申込者 団体・グループ名・代表者名	
連絡先 担当者名	
住所	
TEL・FAX	TEL( ) - FAX( ) -
備考	