



健康づくり推進員による出前講座

健康づくり推進員とは、市民の健康づくり事業を行政と一緒に進めていくボランティアです。健康を保つために欠かすことのできない3つの分野「栄養・食生活(食)」、「身体活動・運動(体)」、「休養・心の健康づくり(心)」について、健康づくり活動を行っています。活動の一環として、健康づくり推進員が地域やグループ活動の場にうかがい、健康づくりのための出前講座を行っています。

次のメニューの中からご希望の内容を選んでいただき、訪問の希望日をご連絡ください。なお、準備していただくものではありません。

《 栄養・食生活(食)メニュー 》

No	メニュー名	内 容	所要時間 (おおよそ)
1	食の講話	バランスよく食べるとはどんなこと？ 1日にとりたい食品について、簡単にわかりやすくお話しします。	10～15分
2	健口体操・ 転倒予防体操	いつまでもおいしく安全に食べ、笑顔で人生を過ごすためには、お口の健康が大切です。簡単にできるお口の体操と、筋力アップのためにご自宅で座っていてもできる簡単な転倒予防体操についてご紹介します。	15分
3	食クイズ	食に関するテーマでクイズを行います。楽しく知識を身につけませんか？	15分
4	食育紙芝居	食育をテーマに紙芝居をします。手作りの紙芝居もありますよ。	10分

《 「休養・心の健康づくり(心)メニュー 》

No	メニュー名	内 容	所要時間 (おおよそ)
1	歌	誰もが知っている懐かしい曲を中心に、声を合わせて歌いましょう。	10～20分
2	玉入れ	2つの組に分かれて紅白のボールを投げ、カゴに入れるゲームです。	15分
3	体操	指を使った脳トレ体操や、その場でできる簡単な動きの体操を行います。参加者に合わせて内容は選べます。	10分
4	ボール回し	みんなで大きな円になり「あんたがたどこさ」の歌にあわせてボールを回していくゲームです。	15分
5	ボディ音階	ドレミの歌に合わせて体を動かす脳トレゲームです。	15分
6	ぶんぶんゴマ	推進員さんが作成した、ぶんぶんゴマを使って遊びましょう。	5～10分
7	講話	保健師等から、時節や参加者の方の年齢に応じて、健康維持に関する講話を行います。	5～10分

【お問合せ先】 福祉保健部 健康課 健康管理係(福生市保健センター) 042-552-0061