

健診受けたけど
結果の見方が
わからない

×タボって
いったい何？



健康応援キャラクター
天女のとんてん

仲間であらうライフ 出前健康講座

受講料
¥0

家でも簡単に
できる運動って
ないかしら？

体組成計で
筋肉量測定
してみたい

バランスの良い
食事って
どういうこと？

お問合せ
098 (898)
5597
健康推進係

宜野湾市の皆さまの職場、サークル活動の場、
公民館などに保健師・栄養士・健康運動指導士が
出向いて健康になるヒントをお届けします

まずは、お気軽にお問合せください

申し込み方法は裏面にあります

出前講座 申込書						
令和 年 月 日						
団 体 名			参加人数	人	年齢	歳～ 歳
連 絡 先	代 表 者	氏 名			電 話	
		住 所				
会 場	※申込者ご自身で会場の確保をお願いします。					
希 望 日 時 ※講座希望日の 1か月前までに お申し込みください	第 1 希 望	年 月 日 ()		:	～	:
	第 2 希 望	年 月 日 ()		:	～	:
	第 3 希 望	年 月 日 ()		:	～	:
希 望 内 容 (3つまで)	☐健診結果の見方 ☐脱メタボ・生活習慣病予防 ☐お口の健康 ☐こころの健康 ☐その他 () ☐肩こり・腰痛予防 ☐美らがんじゅう体操 ☐体組成計による筋肉量測定 ☐バランスの良い食事					
会場で準備可能な備品 (お分かりの場合)	☐ スクリーン ☐ プロジェクター ☐ マイク ☐ アンプ ☐ ホワイトボード ☐ 長机 ☐ 椅子 ☐ パソコン ☐ 延長コード					
* 講座内容について、特に興味のあることや詳しく聞きたいことなどご要望があればお書きください。						

【対 象】 宜野湾市在住または在勤の方、参加者 5人以上
【日 時】 月～金（祝日を除く） 10：00～15：00
【所要時間】 30～90分（講話＋実技）※健康チェック・会場設営を除く
【申込方法】 開催日 1 か月前までにお申し込みください

上記申込書へ必要事項を記入し、いずれかの方法でお申し込みください。

①保健相談センター窓口へ提出 ②FAX（098-898-5585）

※受付後、講話内容や時間の調整でお電話させていただきます。

※申し込み状況などご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

〈お申込み・お問い合わせ〉

宜野湾市保健相談センター（宜野湾市真栄原1-13-15）

TEL:098-898-5597 FAX:098-898-5585

保健相談センター使用欄		
受付： (/) 保健師 栄養士 運動指導士	申込者への連絡 (/) 担当：	公用車予約： 車ナンバー： パソコン借用（ヘルプデスク）