

無料講師派遣

保健師・管理栄養士・精神保健福祉士
が出前講座を行います。

地域や企業での健康づくりにご活用ください！

対象者:①つくばみらい市民の集まり(サークル等)
②つくばみらい市内企業 等

出前講座メニュー(例)



栄養の話や食育

食や食育に関するお話しをします。



骨密度測定

簡易検査で、すぐに骨密度がわかります。
(骨密度測定:200円/人)



熱中症予防講座

熱中症はちょっとした知識で防ぐことができます。



感染症予防講座

感染症を予防するための方法を学びます。



ゲートキーパー研修

精神疾患や悩む人への接し方などを学びます。



骨の話

骨粗しょう症ってなんだろう。予防のポイントをお話しします。



女性のこころと健康

更年期の話や過ごし方のコツをお話しします。

申込方法

- ①裏面「出前講座申込書」を健康増進課窓口へ提出
- ②下記の「申込二次元バーコード」から申込

お問い合わせ先

 **つくばみらい市**
TSUKUBAMIRAI CITY

〒300-2422
茨城県つくばみらい市古川1015-1
保健福祉センター内
つくばみらい市健康増進課

Tel. 0297-25-2100



出前講座申込書

申込日: 年 月 日

1 申込団体名及び代表者

団体名 (特にならぬ場合は、 〇〇の集まり)	
参加予定人数	人
参加者年代	歳 ~ 歳
代表者氏名	
代表者住所	つくばみらい市
代表者連絡先	自宅電話: 携帯電話:
その他連絡先 (代表者以外)	

2 希望するテーマ

名称	
テーマを希望する理由	
留意点等	

3 日時及び開催場所

希望日時	第1希望	年 月 日() 時 分~ 時 分
	第2希望	年 月 日() 時 分~ 時 分
開催場所の名称		
所在地	つくばみらい市	
連絡先		

* 希望日の3ヵ月前までにお申込みください

※この出前講座を何で知りましたか(該当するものに○をつけてください)							
1 リーフレット	2 広報紙	3 つくばみらい市ホームページ	4 Instagram				
5 X	6 LINE	7 知人・友人	8 その他()				