

健康について考えてみませんか？

# 無料で講師を派遣します

中野区にお住まいのみなさんの集まりに無料で講師を派遣します。健康・栄養・歯科に関することなど、ご要望にあわせて実施します。



## 派遣先

中野区にお住いのみなさんで構成された団体が主催する健康講座

- (例) ・子育て支援団体
- ・地域活動団体
- ・自主活動グループ

## 講座内容

保健師、歯科衛生士、管理栄養士等の講師が実施します

- ▼健康に関すること 熱中症・生活習慣病・インフルエンザの予防、足指力測定 など
- ▼栄養に関すること 生活習慣病を予防するための食事、食中毒予防、減塩食 など
- ▼歯科に関すること 歯周病予防、摂食嚥下、口腔ケア など

## 申し込みは

お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターに電話または電子申請で申し込み

申込・問合せ	所在地	電話番号	電子申請
南部すこやか福祉センター	弥生町5-11-26	03-3380-5551	
北部すこやか福祉センター	江古田4-31-10	03-3389-4323	
鷺宮すこやか福祉センター	若宮3-58-10	03-3336-7111	
中部すこやか福祉センター	中央3-19-1	03-3367-7788	



お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは中野区ホームページで確認できます