

平成 29 年度 ココロとカラダの健港講座（健康づくり展げる講座）実施状況

- 1 周知方法：広報みなと 5 月号掲載、チラシ配布
- 2 日時、場所、内容および参加人数（延 164 人）

| | 実施日 | 内 容 | 講 師 | 参加者数 |
|-----|----------|-----------------------|---------------|------|
| 第1回 | 6月22日（木） | 開講式 港区の健康情報・体組成測定 | 保健師 | 19 |
| 第2回 | 6月29日（木） | カラダの元気はココロから | 認定心理士 | 21 |
| 第3回 | 7月 7日（金） | 何からはじめる？健康づくり | 医師 | 21 |
| 第4回 | 7月13日（木） | 音楽でココロもカラダも健康に | 音楽療法士 | 18 |
| 第5回 | 7月20日（木） | やってみよう！いきいき百歳体操♪ | 保健師 | 20 |
| 第6回 | 8月 4日（金） | 転ばないカラダをつくろう | 健康運動指導士 | 22 |
| 第7回 | 8月10日（木） | お口の健康気にしてる？ | 歯科医師 歯科衛生士 | 21 |
| 第8回 | 8月17日（木） | その食事、バランスとれてる？ 閉講式 | 管理栄養士 | 22 |

時間：13：30～15：30

場所：港区役所 2階 集団検診室

※全8回中6回以上受講した者に修了証を発行・・・修了証発行数 22人

運動サポーターステップアップ講座申込者 15人