



生活習慣を  
無理せず  
改善！

子どもの生活習慣を改善するための講座にも対応します！

—健康講座のご案内—

～かながわ健康財団の専門職が伺います～

地域で活躍されているリーダー的立場にある方、県民に対して周知機会がある方のための、出張健康講座です。普段の生活において心身を健康な状態に近づけていく「未病改善」について、実践的な内容を交えながら、すぐに活かせる知識を提供します。

所要時間

30分～1時間30分 (ご都合に合わせて調整できます)

対象

地域で健康づくりに関する活動を行っている(今後行う予定のある・興味がある)団体(町内会や市民団体、地域クラブ、ボランティアサークル等)

こんな場面はいかがでしょうか:

- 指導者のスキルアップ研修に
- 新しいメンバーの育成や研修の一環として
- 地域の健康づくりプログラムの企画・運営の参考に
- 指導者同士の交流・情報共有の場として

開催時期

令和8年7月～令和9年2月(申込先着順)

申込方法

メールまたはお電話にて  
① 団体名 ② 申込代表者名 ③ 電話番号 ④ ご希望の日程 ⑤ ご希望のテーマをお知らせください。

費用

無 料 ※受講後アンケートにご協力をお願いいたします。

講師

保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士 等

※ 詳しいセミナーメニュー例は、裏面をご覧ください



お申込メールアドレス

お申込み  
お問合せ

かながわ健康財団は皆さまの健康づくりの取組をサポートします  
公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課

☎ 045-243-2008 (9:00～17:00) ✉ kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 【実施団体 公益財団法人かながわ健康財団】

## —成人を対象としたセミナー例—

この他にも皆さまのご要望にあわせたメニューをご提供いたします



### 無理なく続ける メタボ対策セミナー

肥満や脂質が気になるけれども、仕事や日常の忙しさで健康まで手が回らない方へ。  
気軽に取り組める食事法や運動法をお伝えします。

### 禁煙を始める前に知りたい 心地よく禁煙を進めるヒント

タバコが身体に与える影響や、禁煙により得られるメリットなどをお伝えします。  
禁煙の動機付けのための講座です。

### こころの健康からはじめる 生活習慣病予防講座

不規則な生活習慣の背景に、過度なストレスが隠れていることが少なくありません。  
ストレスとの上手な付き合い方や、良好な人間関係を築くコミュニケーションのヒントについてお伝えします。

### 女性のライフサイクルを 支える 職場づくりセミナー

ライフステージごとのホルモン変化やライフイベント等、女性の心身の変化やそれにともなう健康問題を取り上げ、予防や対処方法について学びます。  
女性が多く活躍する職場におすすめの講座です。

### スキマ時間を有効活用！ ながら運動セミナー

忙しい日常でも取り入れやすいエクササイズ方法学び、運動習慣を身につけるためのセミナーです。  
デスクワークで固まりがちな身体をほぐすことで、腰痛予防にもつながります。

## —子ども・児童を対象としたセミナー例—

この他にも皆さまのご要望にあわせたメニューをご提供いたします



### 健康な歯で！ 歯の健康セミナー

歯の健康は、一生の健康につながります。歯磨き習慣づくりについてはもちろん、口の発達や噛む力と全身の健康についてもお伝えします。

### 成長をうながす 良眠セミナー

子どもの成長に十分な睡眠はかせませません。  
睡眠不足の心身への影響を理解し、こどもの睡眠の「警察官」ではなく、「一緒に守る味方」になるための実践的な方法を学びましょう。

### こころの健康をまもる ～生活リズムを整えよう～

ゲームやSNSが当たり前となった現代の子どもたちは、生活リズムを整えることが困難です。生活リズムを整え、心の健康を保つセルフケア方法についてお伝えします。