

わくわく元気教室

- ❁ 時間 授業の一部や1時限単位など調整可能です
 - ❁ 講師 保健師・管理栄養士・歯科衛生士など
 - ❁ 申込方法 電話または申込書※1の提出
 - ❁ 申込期限 令和6年6月末まで
- なお、7月以降に申込される場合は、開催希望日の2か月前までに下記にご相談ください。

※1 市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。

選べるテーマ	主な内容(時間により変更あり)
① たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響 ・受動喫煙とは ・お酒の健康への影響
② メディアの使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・身体への影響 ・睡眠への影響
③ 食事のひみつ	<ul style="list-style-type: none"> ・かしこいおやつの選び方 ・S・O・S(糖・油・塩)と仲良く過ごすコツ ・栄養成分表示のナゾを解き明かす！
④ お口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯肉炎を予防する生活習慣 ・正しい歯のみがき方 ・よく噛むことの大切さ
⑤ 生活習慣病・がん予防	<ul style="list-style-type: none"> ・がんを防ぐ生活習慣 ・生活習慣病とがんの正体 ・健診(検診)の大切さ

お気軽にご連絡ください。



※ 保護者・教職員向けの研修もございます。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

鳥取市保健所 健康づくり推進課(または 鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課)

TEL:(0857)30-8585 FAX:(0857)20-3962

E-mailアドレス kenkodukuri@city.tottori.lg.jp