

さくっとずく出す！健康づくりセミナー 講師派遣

佐久地域における各種団体等が開催する健康づくり教室へ講師を派遣します。
住民の身近な場所で、専門家の指導を受けながら健康づくりを学ぶことができます。

運動

ボッチャ

障がいの有無に関係なく楽しめる、カーリングに似たスポーツです

ポールウォーキング

2本のポール（杖のようなもの）を使って歩く運動です

レクリエーション

遊びを楽しみながら、体を動かします

食事

食事アドバイザー

管理栄養士・栄養士等によるワンポイントアドバイスをを行います

調理実習

料理を実際に作りながら、食に関する知識や技術を学ぶことができます

派遣内容：希望する健康づくり（食事、運動等）に関する
内容に合う講師を派遣

講習時間：120分以内

申込方法：下記問合せ先までご連絡ください



問合せ先

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課

電話：0267-63-3163

メール：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp