

参加費  
無料！

令和7年度 街かどケアカフェにいきましょう！

# “街かど健康講座”のご案内

月1回  
開催中

管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、さまざまなテーマの健康づくり講座をおこないます。講座のあとに個別の相談もお受けしますので、ぜひご参加ください！



最近、固い物が食べにくくなったわぁ  
虫歯はないはずだけど・・・  
ずっとおいしく食べるには  
どうしたらいいのかしら



最近ペットボトルの蓋が開けにく  
くなったなぁ、筋力が落ちてきたよう  
な気がするぞ・・・

年をとると熱中症予防は  
夏だけじゃないらしいけど、  
ポイントは何だったっけ



今からでも  
骨って丈夫になるのかな



災害時のお口のケアって  
どうしたらいいのかしら



年齢と一緒に血圧も上がってきたな  
下げるために自分でできることって  
あるのかな



開催月	テーマ	内容	担当
4月	「食欲ありますか？」フレイル予防の食事 気をつけよう！ 高齢期の貧血	食事バランスチェックをしませんか？生活習慣予防から フレイル予防の転換についてお話します。	管理栄養士
5月	健康は、「オーラルフレイル」予防から	オーラルフレイルを知っていますか？ オーラルフレイルは、全身に関係があります。	歯科衛生士
6月	熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る	今年の暑さを乗り切るためのポイントをご紹介 健診は、毎年うけていますか？	保健師
7月	注意点が違います！「コレステロール・中性脂肪」 の食事	コレステロールは、体で何をしているの？ 食事の注意点をお話します。	管理栄養士
9月	あなたの骨は健康ですか（骨健康度測定会） ・健診結果をいかしていますか？	骨ウェーブで骨の健康度を測定します。 健康診査の結果の見方をお伝えします。	保健師
10月	骨粗鬆症予防～健骨講座～	骨粗鬆症の食事と運動について、お話します。	管理栄養士
11月	歯周病の話・災害時のお口のお手入れ	歯周病は、世界で一番かかる病気です。歯周病の話 を行います。食事姿勢を整えるストレッチも行います。	歯科衛生士
12月	認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術	認知症は、予防できるの？そんな疑問にお答えします。 寒い冬、ヒートショックも防ぎお正月を迎えましょう。	保健師
1月	生活習慣病「高血圧・糖尿病」予防の食事	高血圧の方へ、減塩・カリウムについてお話します。 血糖値高めの方へ、食事のとり方のポイントをお伝え します。	管理栄養士
2月	「唾液力」アップ・歯科定期検診のすすめ	唾液腺マッサージの実技を行います。 入れ歯のお手入れは、正しくできていますか？	歯科衛生士
3月	1年間のまとめ・健康のエッセンス	1年間のまとめをします。	保健師