

# 健康づくり出前講座

～あなたの地域に、健康講座をお届けします！～  
令和8年度 プログラム一覧

## <健康づくり出前講座とは…>

希望の場所・日時に、「健康づくり人材バンク」(健康づくりの専門家)による講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科に関するプログラムがあります。

## <対象> 下記すべてを満たす団体

- ◆武蔵野市民及び在勤の10名以上のグループ・団体
- ◆自主活動グループ・サークルまたは市民活動団体
- ◆政治・宗教・営利・販売を目的としないグループ・団体

※ただし、健康づくり応援パートナー店にご登録の場合は、この限りではありません。



## <申込み方法>

◆【プログラムの選択】プログラム一覧表から、実施希望のプログラムを選択してください。

◆【申請】原則として希望日の3ヶ月前から3週間前までに、「健康づくり出前講座申請書」を、健康づくり支援センターにご提出ください。  
(支援センター窓口にて持参/郵送/FAX/Webフォーム※のいずれかにて)

※ 申請用 Web フォームは、ホームページまたは右記二次元コードから →

(申請用紙はホームページから印刷もできます。)



- ◆ 1団体(グループ)につき、年間(4月～翌年3月)3回まで利用できます。  
(運動・栄養・保健・歯科の4分野のうち、各分野は年間1回まで)
- ◆ 会場は申請者にてご用意ください。講師の費用は無料です。(講師の指定はできません)
- ◆ 講座時間は45～90分以内です。  
(講座内容等により調整・相談させていただく場合があります)
- ◆ 親子向けのプログラムにつきましては、安全面への配慮や、年齢に応じた内容等をご相談しますので、お早めに申請をお願いします。

※妊娠中、体調のすぐれない方は  
運動プログラムに参加できません。



## <開催までの流れ>

1. 申請書を、健康づくり支援センターにご提出ください。
2. 実施の可否を連絡いたします。  
※申請書を受理してから決定まで 2 週間程かかります。
3. お住まいの地区の担当健康づくり推進員<sup>(\*)</sup>から改めて連絡いたします。  
(開催当日の確認・打合せ)
4. 開催の周知・一般募集の実施。(可能な範囲で、ポスター・口コミなどの一般募集をお願いします)
5. 開催当日は健康づくり人材バンク講師と健康づくり推進員が伺います。  
会場でご対応をお願いします。
6. 開催後 1 週間以内に「健康づくり出前講座報告書」を、健康づくり支援センターにご提出ください。

(\*)健康づくり推進員は、市民公募により「健康づくりをはじめたり続けたりする市民を増やすため」地域のつながりの中で活動しています。出前講座のスムーズな運営をサポートします。



(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 保健センター 1階  
TEL 0422-51-0793 FAX0422-51-0730

