

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6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】** プログラム一覧表の中から、受講したいプログラムを選択。
- ◆ **【申請】** 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」をご提出。
(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。)



- ◆ 実施可能回数は1団体（グループ）につき、運動・栄養・保健・歯科の4分野から1年（4月～翌年3月）を通じて最大3回です（各分野で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する必要がありますため、お早めに申請をお願いします。
- ◆ 飲酒後の方や妊娠中の方は運動プログラムには参加できません。



<開催までの流れ>

1. 申請書をご提出ください。
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. 担当の健康づくり推進員から連絡いたします。（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、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」をご提出ください。



(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 51-0793 FAX 51-0730



運動講座

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	ストレッチ① 血行改善	血液循環体操	手や足などを刺激して、全身の血液の流れを整えます。簡単な動きと呼吸で整うので、どの世代にもおすすめです。
2	ストレッチ② 筋膜リリース リンパマッサージ	スペシャル MAX 美ストレッチ	関節を広げて、身体の柔軟性 UP。全身のリンパの流れも改善します。しなやかなボディラインをつくり「健康+美ボディ」を目指しましょう。
3	ヨガ①	かんたんヨガ	気軽に無理なくリフレッシュできるヨガ。心も身体も前向きになります。
4	ヨガ②	イスで簡単ヨガ	イスに座った姿勢で行うヨガ。簡単なポーズで過度な負担をかけず、心身を整えます。
5	ヨガ③ ストレス緩和 良質な睡眠	ストレス緩和 安眠のための リラックスヨガ	腹式呼吸を多く取り入れ、簡単な動きと呼吸を合わせて、繰り返し行います。自律神経を整える効果もあります。
6	腰痛予防・改善①	腰痛予防教室★	腰痛の原因を理解して、腰痛予防を考えましょう。インナーマッスルを鍛え、背骨・骨盤・股関節を動かし、腰に負担のかからない身体を目指します。
7	腰痛予防・改善② スタイルアップ 若い世代におススメ	腰痛予防教室 ～子育てママらしくらく スタイルアップ	腰痛予防の体操はスタイルアップにも繋がります。身体への負担を無くす良い姿勢が大切であることを伝え、かんたんに実践できる体操を紹介します。
8	肩こり	肩こり予防教室★	肩こりの原因となる、日常の姿勢や体勢を確認します。「知識」と「身体感覚」両方を身につけ、意識の向上、予防、改善につなげましょう。
9	腰痛・肩こり 背骨のゆがみ改善	背骨コンディショニング	背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、背骨の歪みを改善するエクササイズです。腰痛・肩こりをはじめとした体の不調の解消を目指します ※床にうつ伏せになります
10	骨盤のゆがみ改善 おなか引き締め 下半身を鍛える	骨盤体操	骨盤をゆるめ、支える筋肉を意識して、筋力トレーニングとストレッチを行います。腰痛予防や軽減、内臓機能の活性化にもつながります。
11	骨粗しょう症予防	コツコツ骨太体操	骨の強さは 20 代をピークに横ばいとなり、中年期以降は下り坂となります。骨粗しょう症についての基礎知識を学び、予防に必要な運動を体験しましょう。
12	ロコモ予防体操	後ろ姿 アンチエイジング	姿勢・立位・歩行が衰えていく「ロコモ」の原因と対策を年代ごとの体の変化にあわせて学びます。日常生活で取り入れられる体操や歩行時のポイントも紹介します
13	正しい動きを身につける	知って得する！ 正しい身体の使い方	正しい重心の確認、足裏体操、骨盤体操、歩き方などを学びます。身体が本来持っている機能を知って、正しい動きを身につけましょう。
14	筋力アップ① 代謝アップ	代謝アップ	代謝を上げる筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキングを身につけ、疲れにくく、痩せやすい体を目指しましょう。日常生活の中に無理なく取り入れられます。

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
15	筋力アップ② ゆるやか	スロトレ	筋肉の緊張を維持しながら「ゆっくりと動く」トレーニングです。軽い負荷で姿勢、骨格を整えて下半身を引き締め、体幹力もアップ！美しい身体を目指しましょう。
16	筋力アップ③ 自宅で簡単	ペットボトルで らくらくダンベル体操	「ペットボトル」を利用したかんたん体操です。筋肉トレーニングを習慣化したい方にもおすすめです。
17	筋力アップ④ ランニング	走れる身体づくり	ランニングを始めたい方におすすめです。ストレッチや筋力強化で、障害・怪我のない身体づくりを目指します！
18	筋力アップ⑤ 初心者におススメ	筋コンディショニング	筋肉の状態を整えると、関節・筋肉の痛みの予防や解消につながります。大きな負荷をかけずに気持ちよく筋肉を動かすので、運動に慣れてない方にも簡単にできます。
19	エクササイズ 自宅や職場でできる	座りすぎに要注意！ 簡単リセット エクササイズ	「デスクワーク」「家にこもりがち」など、長時間座りっぱなしになっていませんか。座りすぎが身体に与える影響や、疲労回復のための簡単エクササイズをお伝えます。
20	全身体操① 正しい立ち方・歩き方	フットケアと 体幹ウォーク	足裏ケアと、正しい立ち方、歩き方で脚の筋力アップ。脂肪燃焼・美脚効果にもつながります。
21	全身体操② ウォーキング	歩数より歩き方！ 楽に歩ける どんどん 燃やせるウォーキング	正しい立ち方と歩き方のために必要なセルフケアのポイントを身につけ、日々の歩きの意識を変えます。姿勢改善・脚の筋力アップ・脂肪燃焼・美脚効果が期待できます。
22	健康講座	災害から考える 体力づくり	災害が起きた時、「逃げる体力」「物を持ち上げる力」など思いのほか体力が必要になります。防災グッズと一緒に体力も備えませんか。災害に対応できる体力を目指します。
23	シニアのための運動① すり足改善 脳トレ	転倒予防体操&脳トレ ★	ストレッチや体操で関節の動きを良くします。また転倒予防に効果的な足・腰・体幹部の筋力アップを図ります。バランスや歩行能力を改善させ、生活機能を高めましょう。
24	シニアのための運動② 体操・脳トレ・口腔	いきいき健康三体操	筋力アップ、認知症予防、口腔機能の向上を図り、身体全体の健康維持・増進を目指します。

★マークのタイトルは、だんだん活カアップ体操（3分半）が含まれます。

25	親子で体操① 肩こり予防・解消	子育て中の女性の 肩こり軽減体操	なぜ肩こりが起こるのかを知り、自分の身体の状態をチェックします。日常に取り入れやすい、肩こり軽減のための体操も行います。赤ちゃんと遊びながらの体操も紹介。
26	親子で体操② 骨盤のゆがみ改善 骨盤底筋体操 6か月～1歳未満児と保護者	親子 DE 体操 ～歪み改善& 骨盤底筋群体操	妊娠中から産後にかけて、身体のバランスは崩れがち。改めて、正しい姿勢を意識してみましょ。また、出産ダメージを受けた骨盤底筋や骨盤周辺の筋肉を動かすことにより、骨盤のゆがみを整え、身体をリセットしましょう。
27	親子で体操③ 疲れにくい身体づくり 6か月～1歳未満児と保護者	親子 DE 体操 ～育児疲労を残さない 身体づくり	睡眠不足や育児などが重なり、疲れを感じていませんか。休むことも大切ですが、毎日を元気に前向きに過ごせるよう、アクティブに身体を動かしてリフレッシュしましょう。疲れにくい身体の土台をつくることを目指します。

※25～27のプログラムは、お子さまの安全面への配慮や、年齢に応じた内容等をご相談する必要があるため、申請前に健康づくり支援センターまでご連絡ください。

栄養講座

No	キーワード・特徴	タイトル	内容
1	食情報の選び方	間違いだらけの食の常識	日頃行っている食習慣に思わぬ落とし穴の可能性が!? あふれる食情報の中から、本当に自分に役に立つものは何なのか。日頃の疑問を解消します。
2	食事バランスをとる方法	バランス献立の立て方 ～3つのお皿から考える	食事は「バランスが大切」。でも、何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのか、3つのお皿から考える簡単な方法をお伝えします。
3	食事の「質」「量」「時間」を考える	食選力で身体リフォーム	食事の「質」「量」「時間」の選択によって、今日から先のあなたの身体が変わっていきます。身体のメリットとなる食事のとり方をお伝えします。
4	上手な野菜の食べ方	野菜をしっかり食べるコツ	野菜を食べたほうが良いとわかってはいても、下ごしらえや調理に時間がかかるなどの理由で、野菜が十分とれていない人もいますかと思えます。野菜の栄養の大切さを理解し、しっかり食べるにはどのようにしたらよいかをお伝えします。
5	アンチエイジング	アンチエイジングのカギは食にあり	いつまでも若くいたいと思う気持ちはとても大切。でも見た目ばかりに気を取られ、食事を二の次にしていませんか。身体は食べた物からできています。毎日の食事で身体を元気にきれいにしましょう。
6	腸内環境を整える「腸活」	腸活で美肌と健康を手に入れよう!	便秘やお腹のハリが気になりませんか。腸の健康は、生活習慣病や、脳の働きにも影響があります。食事の大切さと、腸内環境を整えるコツをお伝えします。
7	骨粗しょう症予防	骨粗しょう症予防 ～私達ができる6つのこと	骨粗しょう症は10代からの予防が大切。骨粗しょう症を予防して、いつまでも元気であるために、6つの食事のポイントについてお話します。
8	生活習慣病予防(1)	血糖値が気になるあなたへ	食事を改善したいけれどなかなかできない方、何から始めたら良いのか分からない方などに向け、今日から実践できるアイデアをお伝えします。
9	生活習慣病予防(2)	コレステロール・中性脂肪・体脂肪が気になるあなたへ 今日から実践食生活改善セミナー	
10	生活習慣病予防(3)	血圧が気になるあなたへ ～減塩しましょう	日々どれくらい塩分を摂っているか知っていますか。食品中の塩分量や減塩の工夫などをお伝えします。うす味に慣れることで生活習慣病の予防につながります
11	食材と栄養(1) 有機食品	食材の質について考える ～有機栽培・オーガニック食品のメリットとは	有機野菜、無添加料理など、自然な食を求める人が増えています。それらのメリットは何処にあるのかを考えましょう。
12	食材と栄養(2) 食品添加物	食品添加物は良い?悪い?	加工食品に含まれる添加物、気になりますよね。でも身近に溢れる添加物。まずはその現状や、役割について学びましょう。また人体への影響や「無添加食品」などについても考えます。

13	食材と栄養(3) 魚の缶詰	魚の缶詰 災害時にも役立つ活用術	青背の魚は、良質のタンパク質・EPA・DHA が豊富に含まれています。災害時用としてもストックできる魚の缶詰を活用する方法や美味しく簡単にできるレシピをご紹介します。
14	親子で考える栄養(1) 離乳食 (生後5か月～1歳半頃 までのお子様と保護者)	悩まない 離乳食のポイントは ママの食事	お子さんの離乳食を頑張るあまり、ママの食事がおろそかになっていませんか。離乳食をスムーズに進めていくには、ちょっとしたポイントがあります。ママのバランスの良い食事と離乳食を進める方法をお伝えします。
15	親子で考える栄養(2) 野菜 (幼児～小学生と保護者)	子供の野菜嫌いを考える	「子どもの栄養バランスに気を付けたい」でも「野菜を食べてくれない」と困っていませんか。乳幼児の食事で何を心掛けていったらいいのか、何が大切なのかをお話します。大人の食事の見直しにも繋がります。
16	親子で考える栄養(3) 手作り料理の良さ 時短レシピ (子育て世代におすすめ)	お袋の味から学ぶ 「手作り料理」の良さ ～少しの工夫と短時間で	時間や手間を要するイメージの強い、家庭での「手作り料理」。でも、その良さもあります。改めて家庭料理、手作りの良さを栄養学の視点、心の健康や子供の心身の成長の視点の両面から学んでみませんか。明日から実践できる具体例や時短レシピもご紹介します。
17	親子で考える栄養(4) 朝食 (幼児～中学生と保護者)	ジュニア世代のための 『朝ごはんセミナー』	朝ごはんを食べるといいことだらけ。特に成長期の朝ごはんのとり方は、子供の将来の可能性を大きく変えます学力や体力に差をつける、朝ごはんの食べ方やポイントを、楽しく解りやすくお伝えします。
18	親子で考える栄養(5) 栄養バランスの良い お弁当作り	時短！子供のお弁当の作り方	お弁当をなるべく簡単に、手間をかけずに作りたい。簡単にできるだけではなく、栄養バランスが良く、見栄えも良いお弁当の作り方ををご紹介します。
19	親子で考える栄養(6) スポーツ栄養 (おおむね10歳～中学生と 保護者)	未来のアスリートのための 『基礎から学ぶ スポーツ栄養セミナー』	ジュニア時代から正しい食事をすることは、アスリートとしてパフォーマンスアップのために重要。でも、具体的にどうしたら良いのでしょうか。「ジュニア・アスリート」を支える大人のための講座です。
20	シニアのための栄養(1) 低栄養予防	動くとつらいのは 歳のせい？ ～低栄養を考えたことは ありますか	主にタンパク質の摂取不足による「低栄養」がシニア世代に増えています。低栄養状態は、老化を促進し、日常生活にも支障をきたし、介護の必要度も上がります。低栄養について学びましょう。
21	シニアのための栄養(2) 認知症予防	食事で脳を活性化！ 認知症予防セミナー	社会問題となっている認知症の増加。脳の機能と食事は密接に関わっています。自分や家族のために、認知症予防の工夫や脳を活性化させる食事のポイントを楽しく解りやすく学びます。
22	シニアのための栄養(3) 筋肉低下予防	筋肉低下を防ぎましょう	筋肉量を保つには、運動だけでなく栄養も大事なものはご存じですか。効果的な食事の内容や食事をとるタイミングなどを学び、筋肉低下を予防しましょう。

※14～19の親子向けの栄養プログラムにつきまして、お子さまの安全面への配慮や、年齢に応じた内容等をご相談する必要があるため、申請前に健康づくり支援センターまでご連絡ください。

保健講座

() 内は、講座の目安時間

No	キーワード・特徴	タイトル	内容
1	自分の身体を知る 生活習慣を見直す (60分)	健診結果の見方と対策	健診結果票は、自分の身体を知るためにとても役立ちます。健診項目や数値の見方を学び、健康維持に役立てましょう。※健診結果を持参してください。
2	熱中症のメカニズム 予防のポイント (45分)	熱中症について学ぼう	毎夏、救急搬送が多発し、場合によっては命に係わる熱中症。でも、熱中症が起こるのは、夏の屋外だけではありません。健康被害を防ぐため、正しい知識を身につけましょう。
3	睡眠のメカニズム 睡眠の質 (45分)	睡眠と休息	心と体を健康に保つため、日々の睡眠や休息は欠かせません。身近な生活習慣である睡眠に目を向け、睡眠の質を高めましょう。
4	ウォーキングの効果 疾病予防・介護予防 (50分)	ウォーキングの効果 歩いて健康を 維持しよう	健康を意識した、一歩進んだウォーキングができるよう、ウォーキングの効果について学びましょう。メタボ・ロコモ・サルコペニア予防にも役立ちます。
5	丈夫な骨づくり(1) 骨粗しょう症 (50分)	骨粗しょう症を 予防しよう ～毎日コツコツ 丈夫な骨づくり	ちょっと転んだだけで腕や足を骨折・・・そんな経験はありませんか。年齢と共に減少していく骨量を、いかに維持していくかが大切なポイントです。今日から丈夫な骨づくりに取り組んでみませんか。
6	丈夫な骨づくり(2) 骨粗しょう症 若い世代の女性 (45分～50分)	骨粗しょう症を 予防しよう ～妊娠・出産と 一緒に考える骨ケア	骨粗しょう症には、女性ホルモンの分泌の変化や、生活習慣が大きく関わってきます。妊娠・出産を経て、いつまでも丈夫な骨を保つヒントをお伝えします。
7	転倒予防 介護予防 (60分)	ロコモティブ シンδροームを 予防しよう	自立した生活ができなくなり、介護が必要となる一歩手前の状態である「ロコモティブシンδροーム」。その原因や症状を学び、日常生活の中で上手に予防し「人生100年時代」をいきいきと過ごしましょう。
8	女性の健康(1) 女性ホルモン 更年期障害 (45分)	女性のための健康講座	思春期から高齢期まで、女性の体の変化には、女性ホルモンが大きく関わっています。それぞれの時期の体の変化や「月経前症候群」「更年期障害」など、女性特有の健康問題について学びましょう。
9	女性の健康(2) 乳がん・子宮がん 若い世代の女性 (45分)	女性のための健康講座 ～『わたし』の健康管理	家族の生活優先で、つい自分の事はあと回しにしていませんか。でも、『わたし』の健康はとても大切。ずっと先まで、笑顔で暮らせるように、この時期知っていて欲しい女性の健康問題について学びましょう。
10	笑い与健康 笑いヨガ	笑う体に福きたる ～笑いの体操で健康力 アップ	「笑い」が健康にもたらす効果について学び、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操「笑いヨガ」も実践します。酸素を体に取り込み、心身ともに元気になりましょう。
11	足の健康と セルフケア 正しい靴の選び方	健康づくりは足元から ～意外と知らない足の 事	足や爪の役割を知っていますか。自分の「足」を知って足のトラブルを予防すると、ウォーキングも楽しくなります。足もとから健康づくりをはじめましょう。

歯科講座（ ）内に指定された年齢は目安です。

No	キーワード・特徴	タイトル	内容
1	お口の健康と セルフケア(1) (40代から)	歯周病を予防して 健康寿命をのばそう！	重度の歯周病は全身的な病気に影響していきます。 歯周病のメカニズムと予防法を知って、健康寿命を延ばしましょう。セルフケアの方法をご紹介します。
2	お口の健康と セルフケア(2) (40代から)	若さと長寿の秘訣は お口の健康と免疫力！	健康を「意識」「イメージ」して、若いうちからお口のケアを始め、積み重ねていきましょう。お口の健康を保つ方法を楽しく学びます。
3	お口の健康と セルフケア(3) (50代から)	お口からはじめよう！ フレイル予防!!	フレイルは、むせや食べこぼしなど、些細なお口の機能低下としてとあらわれてきます。早くから対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があります。お口のケアや体操で、フレイル予防を始めましょう。
4	お口の健康と セルフケア(4) (50代から)	歯つらつ健口教室 アンチエイジング！	お口を清潔にして鍛えることが、健やかな身体作りに繋がります。すぐに！いつでも！実践できて、楽しく継続できる「お口の筋トレ」と「ケアのコツ」をご紹介します。健康増進のためのお口の生活習慣も見直しましょう。
5	お口の健康と セルフケア(5) (50代から)	おいしく楽しく美しく お口のケアで 健康力アップ！	いつまでも元気で若々しく過ごす秘訣は「お口の健康」。口腔と全身の健康の関わりを理解し、元気な年代からのお口のケアで美しく！口や喉の筋力をつける「お口の体操」やストレッチ、「あいうべ体操」などで口腔機能を高め、笑って楽しく健康力をアップしましょう。
6	お口の健康と セルフケア(6) (60代から)	よく噛んで しっかり食べて 健康長寿！	よく噛んで脳もいきいき！お口を清潔に！口や喉の筋力をアップする構音訓練、お口の体操やストレッチで「食べる機能」を高めましょう。おいしく安全に食べて元気に、笑って楽しく健康寿命をのばしましょう。
7	親子で学ぶ お口の健康	親子でピカピカ☆ 健口歯育て	子どもの虫歯が発生する仕組みや、予防のためのケアの話をきっかけに、口腔と全身の健康の関わりについて学びます。親子で、お口の健康の大切さを考えていきましょう。 ※お子さまの年齢によって、内容が若干異なりますので、事前にご相談ください。座学となりますので、お子さまの安全面へのご配慮もお願いいたします。

※ No7のプログラムは、お子さまの年齢によって内容が変わるため、事前相談が必要となります。申請をご検討の方は早めに健康づくり支援センターまでご連絡ください。