

〈講師派遣用〉健康講座メニューのお知らせ

2022年度版
市民健康開発センターハーティ21

地域の皆様向けに無料での講師派遣を行なっています。地域等で健康に関する集まりを考えている皆様、是非ご利用ください。

No	講師職種	テーマ	内容	No	講師職種	テーマ	内容	
1	健康運動指導士・健康運動実践指導者	肥満とその予防改善の運動について	疾患の概要、効果的な有酸素運動を中心とした運動の取り組み方	13	保健師・管理栄養士・栄養士	タバコの害について ～吸わない方へも～	受動喫煙、残留受動喫煙などについて	
2		腰痛（または膝痛）とその予防改善の運動について	疾患の概要・日常生活での注意点、予防改善を目的とした筋力体操及び柔軟体操の取り組み方	14		血圧を下げる生活習慣について	脳出血や冠動脈疾患などの罹患リスクを減らす、血圧を下げる生活習慣について	
3		高血圧とその予防改善の運動について	疾患の概要、安全に配慮した運動の取り組み方	15		食後血糖を上げない食べ方 ～食物繊維について～	なぜ野菜から食べるのとよいか、食べ方や順番も含め、効果的な食べ方について	
4		肩こりとその予防改善の運動について	疾患の概要、予防改善を目的とした筋力体操及び柔軟体操の取り組み方	16		健康的な老後を過ごすために	介護の必要がない老後を目指す生活習慣の改善について	
5		骨粗しょう症とその予防改善の運動について	疾患の概要、予防改善にどのような運動がよいか	17	理学療法士	高齢者の運動と正しい姿勢について	正しい姿勢の理解、その為の効果的な運動と注意点	
6		ロコモティブシンドロームの概要とその予防の運動について	ロコモティブシンドロームとは何か？ 脚筋力、バランス能力の向上・転倒予防など	18		高齢者の転倒予防、介護予防	転倒はどのような時に起こるのか、転ばない為にしてほしいこと	
7		サルコペニアの概要とその予防の運動について	サルコペニアとは何か？ 予防改善を目的に筋力体操を中心とした運動の取り組み方	19		在宅での介助方法（家族の負担を減らすために）	介助者の腰痛の予防方法 起き上がり、移乗、歩行介助方法など	
8		認知症予防のための運動について	認知機能について 予防を目的とした頭と体を使う運動	20		呼吸リハビリについて	呼吸法の習得、呼吸と食べること、運動との関わり、呼吸が楽になる動き方	
9		ストレッチ体操について	ストレッチ体操の取り組み方 ストレッチ体操で得られる効果	21		在宅リハビリとは	自宅での生活を安心して続けていくためには 日々の運動習慣と介護負担減の必要性	
10		筋力トレーニングについて	効果的なトレーニングの取り組み方 トレーニングの種類と効果の説明	22		脳卒中後遺症におけるリハビリテーション	脳卒中後遺症の症状とそれに伴うリスク、運動の説明	
11	診療放射線技師	人と暮らしと放射線	医療被曝と自然放射線被曝など					
12		これからの胃がん検診	ピロリ菌などについて					

※ 上記以外の講演内容をご希望の場合については一度ご相談ください。 ※ 内容によっては医師の講師派遣も可能です。

お問い合わせ
先

公益財団法人尼崎健康医療財団 市民健康開発センターハーティ21（事務局）

〒661-0012 兵庫県尼崎市南塚口町4丁目4番8号

休館日：月曜、祝日、年末年始（12月30日～1月4日）

■ハーティ21ホームページにて実施報告をご覧ください → <https://hccweb1.bai.ne.jp/heart21/heart21/health-lecturer.html>

TEL.06-6426-6121

ハーティ21 イメージキャラクター



ドリミー みらいちゃん カバたん

ハーティ21 講師派遣について

1. 対象

- ① 概ね15名以上の出席が見込まれる講演等。
- ② 原則、尼崎市内もしくは概ね30分以内で移動可能な兵庫県内の会場で実施される講演等。

2. ご利用について

- ① 講師派遣料は無料です。ただし、教材や駐車場代等の実費をご負担いただく場合があります。
- ② 同一団体への講師派遣は、年度内に原則1回とさせていただきます。
- ③ 講演時間は概ね1時間とさせていただきます。
- ④ 講師の体調不良や災害等により、延期もしくは中止をお願いする場合がありますので予めご了承ください。

3. 次のいずれかに該当する場合は、お断りさせていただきます。

- ① 営利目的もしくは特定の人物・団体の宣伝行為がなされる講演等。
- ② 依頼者もしくは参加者に、反社会団体もしくはその関係者が含まれる講演等。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 公益財団法人尼崎健康医療財団 市民健康開発センターハーティ21（事務局）
TEL. 06-6426-6121 FAX. 06-6428-2010