

# 平成18年度保健事業

## 健康対策に関する保健講座等のご案内

### 保健講座等の開催日と実施内容（予定）

保健講座等	開催日・開催場所	実施内容
1 食生活健康講座	・平成18年7月19日(水) ・若羽調理専門学校	調理実習 「生活習慣の予防と食事（調理実習内容未定）」
		講演 「生活習慣病の予防に役立つ食育」 一食事に関心を持ち、 食生活を正しく行える能力を身につける一
2 ライフプランセミナー	・平成18年10月20日(金) ・奈良県市町村会館 8F大研修室	ライフプランセミナー基調講演 「高齢社会での家庭経済設計」
		講演 「《退職後のライフプランと生きがい》」
		講演 「退職後の健康づくり」
3 健康づくり教室 (40歳未満の組合員)	・平成18年11月2日(木) ・健康づくりセンター	40歳未満の方を対象にした内容で実施 ・体力測定 ・保健指導 「生活習慣を分析して生活習慣病の要因を探る」 ・運動指導 「運動不足を解消」
4 健康づくり教室 (40歳以上の組合員)	・平成18年11月10日(金) ・健康づくりセンター	40歳以上の方を対象にした内容で実施 ・体力測定 ・保健指導 「生活習慣を分析して生活習慣病の要因を探る」 ・運動指導 「運動不足を解消」

注：講師等の都合により開催日・開催場所及び実施内容を変更する場合があります。

保健講座等の実施の詳細については、後日各所属所に通知します。