



令和7年8月8日（金） 発表

NUMAZU CITY PRESS RELEASE

沼津市 報道取材情報

「けんこうビュッフェ」でより健康になるための 体験・測定をしてみませんか？

要 旨

沼津市保健センターでは沼津市在住で64歳以下の成人10人以上の団体を対象とした健康づくり出張講座を行っています。

エクササイズなどの豊富な体験メニューの中からご希望の運動体験と測定内容を選んでいただき、当日は運動指導士や栄養士等が講座を実施いたします。また、測定については保健師が結果を丁寧に説明し、健康づくりの方法などをわかりやすくアドバイスします。市民の皆さまがより健康になるためにご利用をお待ちしています。

概 要

日 時：申込者が希望する日時（平日・夜間・休日を問わず、概ね30～120分）

場 所：沼津市内各所（公民館等の会場を申込者が確保してください）

内 容：希望するメニュー1つ、測定2つまでをお選びいただけます。

詳細は添付資料をご覧ください。

申込み：日程調整のため、開催の1か月前までに電子申請、ファックス、または来所にてご相談ください。

利用料：無料



お問い合わせ先

沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課

直通：055-951-3480



64歳以下のための
健康づくり出張講座

けんこう ビュツフエ

沼津市在住
64歳以下の成人
10人以上

無料で健康体験できる！

測定

+

体験



・体組成 人気
(体内年齢など)
・骨健康度
など



・エアロビ 人気
・ピラティス
・軽食体験
など
目的に応じた
講師を派遣

※日程等は要相談・会場の確保をお願いします

沼津市役所 健康づくり課 (保健センター)

沼津市八幡町 97 (☎055-951-3480) (Fax055-951-5444)



電子申請



申込書ダウンロード
→窓口または FAX

申込先：沼津市健康づくり課 成人保健係（TEL：055-951-3480）

FAX：055 - 951 - 5444

※開催希望日の1か月前までにお申込みください。

64歳までの健康づくり出張講座（けんこうビュッフェ）申込書 R 年 月 日

申込者	団体・企業名			担当者名		
	連絡先	沼津市		電話番号		
過去の利用		初めて利用する・過去に利用したことがある（ 年 月）				
希望する内容に テーマ1つ、 メニュー1つ、 測定2つまで ○をつけて ください ※時間や人数、会場等 によりご希望に添え ないこともあります	テーマ	メニュー			測定	
	☐ 骨力&筋力アップで 若い体をキープ	☐ 筋力アップエクササイズ ☐ 体幹トレーニング			☐ 体組成測定 （筋肉量・基礎代謝・ 体内年齢等の測定） ☐ 骨健康度測定 ☐ 足指力測定 ☐ 握力測定 ☐ 柔軟性チェック ☐ 乳がんモデル触診体験 ☐ ストレスチェック ☐ 咀嚼チェック	
	☐ 美しさは健康から しなやか美ボディケア	☐ エアロビ ☐ ピラティス				
	☐ 姿勢改善 肩こり腰痛骨盤ケア	☐ ヨガ				
	☐ 自分でできる ストレスケア	☐ 骨盤エクササイズ ☐ 肩こり腰痛改善ストレッチ				
	☐ 代謝・血行アップで 冷えむくみ改善	☐ セルフリンパマッサージ ☐ 骨盤底筋トレーニング				
	☐ 歯と口の健康ライフ	☐ お口の体操				
	☐ 食事から エイジングケア	☐ 食育プチ講座 ☐ 軽食体験				
参加予定者 ※概ね64歳以下の成人、 10人以上		年齢層：（ ～ ）歳代 人 数：（ ）名程度（ 男性 名、女性 名 ）				
希望日時 ※講師の都合等で、ご希 望に添えないことも あります		第1希望： 年 月 日（ ）： ～ ： 第2希望： 年 月 日（ ）： ～ ：				
開催 場所	会場名				駐車場	有・無
	所在地	沼津市				
	設備	会場	洋室・和室	机や椅子の移動		可能・不可能
		備品	机・椅子・ホワイトボード・電源		動けるスペース	有・無
実施方法		1. 健康づくり出張講座のみ単独実施 2. 他の行事・会合とあわせて実施（行事・会合名： ）				
その他 （要望や質問など）						

※お申し込み後、日程調整等の打ち合わせのため、事務局から担当者様に連絡をいたします。

受付	受付日 / 受付者	☐ 台帳入力 ☐ 最終連絡（ / ）	
決定日	年 月 日（ ）	派遣者	
内容			
備考			