



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

こころと体の健康教室を開催します

私たちは、毎日何らかのストレスと付き合いながら生活しています。しかし、自分の許容量を超えるストレスが長時間かかると心身に支障をきたしてしまいます。

ストレスを和らげるのに有効なアロマを使った運動や呼吸法などを学び、ご家庭等でのこころと体の両面からの健康づくりに活かしてみませんか？

【日時】令和3年12月4日（土）
13：30～15：00

【会場】さわやかアリーナ 他目的研修室
（久能1912-1）

【対象】袋井市内在住・在勤で18歳以上

【参加費】500円／人

【定員】30人（先着順）

【申込受付】
11月15日（月）～11月30日（火）まで

【申込方法】
住所・氏名・電話番号・年齢を、電話・
メール・FAXで申込み

【申込先】
健康づくり課健康企画室

健康づくりに役立つパンフレットをお渡しします！

健康づくり課では、健康づくりの参考になるパンフレットを多数用意しておりますので、配布を希望される場合は、電話又はメールでお申込みください。お仕事の休憩時などに、職場の皆さんと一緒にいかがですか？

例えば・・・

心を軽く、身も軽くストレスフリーな1週間 日めくり1分ストレッチ

袋井市健康運動親善大使
長野 茂先生監修の1冊！
月～日曜日まで、異なるストレッチメニューが掲載
されています。また、ストレッチを動画で見られるQR
コードも付いています。



腰痛予防のポイントとエクササイズ 働く人の腰痛予防

働く人たちの腰痛の原因とその対策や
日常で行える腰痛予防エクササイズを
紹介しています！腰痛になりにくい体
づくりを心がけましょう。



※ 1事業所あたり1冊までとさせていただきます。

冬も感染防止対策の実施をお願いします

日頃より、新型コロナウイルス感染防止対策に御協力いただきありがとうございます。

例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症が流行しております。

新型コロナウイルス感染症をはじめとする様々な感染症から、ご家族やご友人などの大切な方々を守るため、今一度お一人お一人が感染防止対策（マスク着用・手指消毒・換気・三密回避等）を徹底していただくようお願いいたします。



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp