

事業所等の

健康づくり・労働安全衛生・人事管理等ご担当さま



# 出前健康教室を

## 開催してみませんか？



- 1 対象 従業員5人以上の市内事業所・店舗、市民団体
- 2 日程 随時（1箇所あたり年間2回まで）
- 3 時間 30分～1時間半程度
- 4 内容 職場や社員・会員の健康づくりに関する講話・実技指導  
（市が講師を派遣します）

～実施内容の例～

	実技	講話
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・腰痛・肩こり予防エクササイズ・ストレッチ</li><li>・いすに座ってできる「ながら運動」</li><li>・歩くだけで締まるウォーキング法</li><li>・正しいラジオ体操・スローエアロビクス</li><li>・スローエアロビクス・ストレッチ</li><li>・ヨガを取り入れた腰痛予防</li><li>・体もこころも健康になる運動</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・熱中症予防</li><li>・生活習慣病予防のための食事と間食のとり方</li><li>・ストレスチェックの概要と活かし方</li><li>・ゲートキーパー養成講座</li><li>・生活習慣病予防のための食事と運動のポイント</li></ul>

実技+講話の  
組み合わせも可能です

- 5 費用 無料（講師謝礼を市が負担します）
- 6 申込 開催希望日の1ヶ月前までに裏面申込書をご提出ください

お問い合わせ・お申し込み先

はーとふるプラザ袋井 健康づくり課 健康企画室

電話：84-6127 FAX：42-7276 E-mail:kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp