



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961健康UP通信

VOL.24

発行：令和3年3月24日

～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。～

健康づくりに役立てていただくため、 パンフレットをご用意しました！

日ごろから、本市の健康増進事業に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。

さて、本年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、適度な運動を行う機会が減っていたかと思えます。そこで、従業員の方々の健康づくりに役立てていただくため、健康づくりの参考になるパンフレットをいくつか御用意させていただきました。

つきましては、配布を希望される事業所へお渡しいたしますので、お申込みの上、御活用ください。なお、パンフレットの内容は以下のとおりです。

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。



健康づくり関連のチラシを まとめたファイル

#2961ウオークのチラシや、糖尿病予防についてのパンフレットをまとめたファイルを御用意！

～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を掲載しており、ストレッチを動画で見られるQRコード付き！

お仕事の休憩時に、施設の利用者さんと一緒に…いかがですか？



パンフレットは
A4サイズ！

お申込み
方 法

袋井市健康づくり課健康企画室まで、希望するパンフレットを、メールまたは電話にてお申込みください。※ 1事業所あたり1冊までとさせていただきます。

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