

職場で
健康力UP

健康教室

開催しませんか？

1 ~ 7 と 8 測定を
組み合わせて開催がおすすめです！

1 【食事】

- *生活習慣病を予防するための食生活
(高血圧・糖尿病・肥満)
- *野菜の魅力と上手な摂り方 etc.

2 【運動】

- *肩こり・腰痛予防
- *職場でできる！簡単筋トレ
- *歩くだけで締まるウォーキング法 etc.

3 【こころ】

- *ストレスとの上手な付き合い方
- *良質な睡眠をとるためのポイント
- *こころも体も健康になる運動
- *ゲートキーパー養成講座 etc.

4 【歯科】

- *本当は怖い歯周病について
- *大人の口腔ケア
- *ブラッシング指導 etc.

5 【熱中症予防】

- *職場における熱中症予防のための話
etc.

6 【たばこ】

- *受動喫煙について
- *あまり知られていない3次喫煙について
etc.

7 【女性の健康】

- *健康な肌を保つ食事
- *腸活での健康効果 etc.

8 【測定】

- *ベジチェック® (推定野菜摂取量測定器)
- *骨健康度 *体組成計 *握力
- *血管年齢 *糖化度 etc.

対象 従業員 5人以上の袋井市内の事業所・店舗

回数 異なるテーマで年間 2回まで (参加人数により応相談)

時間 30分～2時間程度

内容 上記メニューを参考に内容を決めてください

費用 **無料**

申込方法 開催希望日の1か月前までに**電子申請**
(申込後、担当者から連絡いたします)

お昼休憩や職場健診と
合わせてもOK

お申込みフォーム



内容や時間については
お気軽にご相談ください！
市の担当者と一緒に
考えていきましょう。

*詳しくは…

袋井市 事業所出前健康教室

検索

【問合せ先】

袋井市総合健康センター 健康長寿課健康支援係

TEL : 0538-84-7811

Email : chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp