

職場で 健康力UP

～体験編～

健康教室

開催しませんか？

「**6** 測定」との
組合せがおすすめ！

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
- *歩くだけで締まるウォーキング法
- *職場でできる！簡単筋トレ 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 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 【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.

6 【測定】

- *ベジチェック®
(推定野菜摂取量測定器)
- *血管年齢 *体組成計
- *握力計 *血圧測定 etc.

お昼休憩や職場健診と
合わせてもOK

対 象

従業員 **5**人以上の袋井市内の事業所・店舗

回 数

1事業所あたり年間 **2**回まで

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)

内容や時間については
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。



← 申請はこちらから

*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

効果を確かめたい
事業所の方は次もご覧ください