



従業員のための出前講座

無料です!

からだスッキリ講座

従業員の皆さんの健康は、職場の「宝」です。

従業員の健康を個人やその家族にゆだねるだけでなく、企業や事業所が従業員の健康保持・増進に積極的に取り組む「健康経営®」の必要性が高まっています。

でも、何をしたらよいかわからない・・・そんな時にこそ、この講座をご利用ください!

従業員の皆さんがイキイキと元気に働き続けられるための健康づくりのヒントを、元気館の専門スタッフがお伝えします。職場の衛生講話、研修等にオススメです!

講話内容 **からだをスッキリ** させる **健康習慣** をお伝えします!!

保健師



- ◆ 健診結果の見方
- ◆ 生活習慣病、糖尿病などの病態
- ◆ こころの健康

栄養士



- ◆ バランスの取れた食事とは
- ◆ 1日の食事の適正量・摂取カロリー
- ◆ 血糖値を上げない食べ方
- ◆ アルコールの上手な付き合い方

理学療法士

業間体操に
オススメ

- ◆ すぐ出来るストレッチ
筋トシの方法
- ◆ 正しいウオーキングの方法



歯科衛生士

- ◆ 歯周病や口臭を防ぐポイント
- ◆ 大人のむし歯に要注意
- ◆ 噛む力のチェック



所要時間：30分～2時間

上記の内容を、自由に組み合わせた講話が可能です。時間帯は相談に応じます。詳細は日程が決まり次第、ご相談させていただきます。

申込方法

チラシ裏面の申込書をご記入の上、FAXまたは郵送・Eメールで、**実施予定日から1か月前までに**、下記へお申し込みください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ・申し込み先

〒945-0061 柏崎市栄町18-26 柏崎市元気館

柏崎市福祉保健部 健康推進課 健康増進係

TEL 20-4213 FAX 22-1077 E-mail:kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

まずはお気軽に
ご連絡ください!



からだスッキリ講座申込書

年 月 日

健康推進課長 様

団体名 :
代表者住所 : 〒 -

氏 名 :
電話番号 : ()

からだスッキリ講座を受講したいので、以下のとおり申込みます。

希望日時	年 月 日 () 午前・午後 時 分～ 時 分	
会 場		
希望内容	<input type="checkbox"/> 健診結果の見方 <input type="checkbox"/> 生活習慣病、糖尿病などの病態 <input type="checkbox"/> こころの健康 <input type="checkbox"/> バランスの取れた食事とは <input type="checkbox"/> 1日の適正量・カロリーについて <input type="checkbox"/> 血糖値を上げない食べ方 <input type="checkbox"/> アルコールの上手な付き合い方 <input type="checkbox"/> すぐ出来るストレッチ、筋トレの方法 <input type="checkbox"/> 正しいウォーキングの方法 <input type="checkbox"/> 歯周病や口臭を防ぐポイント <input type="checkbox"/> 大人のむし歯に要注意 <input type="checkbox"/> 噛む力のチェック	
参加人数	人 (参加者の年齢層に○: 20～30代・40～50代・60代以上) (参加者の性別に○: 男性中心・女性中心・どちらも同じくらい)	
研修等の 名称及び 開催目的	名称	
	目的	
備 考	※講座等への要望等がございましたら、ご記入ください。	

処 理 欄

課 長	課長代理	係長	係

派遣職員

職・氏名 _____

職・氏名 _____

職・氏名 _____