あしたも、1年後も、3年後も 元気で働くためのお手伝い

練馬区働く世代健康応援プロジェクト

「出張健康づくりセミナー」のご案内

~職場で健康を。職場を健康に。~

区では、職場での健康づくりを応援しています。

健康に関する専門の職員が、ご希望の会場にお伺いし、無料で健康セミナーを行います。 内容や時間もご希望を聞いて決めております。ぜひ、ご活用ください。

開催費用 無料」



1 健康づくり

「働く世代の健康講座」

- ・健診結果を見てみましょう
- ・糖尿病のはなし

内容

2 食事

「健康で過ごすための 毎日の食事



3 223

「こころの健康づくり」

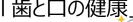


「肩こり・腰痛予防・改善 ミニ講座し



「歯と口の健康」





- セミナー内容については、上記の内容からお選びください。
- セミナー時間によっては、テーマを複数の選択することも可能です。
- セミナーの時間帯は、基本は平日の9時~17時です。 このほかの時間帯をご希望の場合はご相談ください。
- 本セミナーは、各事業所年度内1回の利用となります。ご了承ください。

昨年希望が多かった

コース・時間

内容は、2つ以上の組み合わせ 時間は、60分前後が人気

利用者の声

- 個々へのアドバイスがあって、日々 の生活を見直すきっかけになった。
- その場でできる体操、家でも やってみたい・・・等々

対象

下記①~③全てに該当する 事業所・団体・グループ等

- ① 50名以内
- ② 区内在住もしくは在勤のメンバー で構成されている
- ③ セミナーの会場を準備できる

申込から開催までのおおまかな流れ

裏面の申込用紙を記入、事務局へFAXかメールで送付



局が申込用紙を受領後、申込内容等を電話で確認 地域の保健相談所へ連絡

事業所の住所地を担当している保健相談所へ申込書を送付します。

講座の所要時間

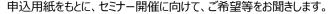
30~60分程度

※講座時間について、ご希望がある 場合はご相談ください。

派遣職員

保健師·管理栄養十·歯科衛牛十

※運動は、運動専門の先生を派遣



セミナー開催当日

ご指定の場所まで、職員がお伺いします。

