

無料

従業員のための出前講座

募集中!

からだスツキリ講座

従業員の皆さんの健康は職場の「宝」!

従業員の皆様が健康で元気に働き続けるために、目からウロコの情報をたっぷりお届けします。
職場の「健康経営®」の推進や衛生講話等におすすめです!

講話メニュー(例)

保健師



健診結果の活用法
生活習慣病、糖尿病を知る
こころの健康
NEW 新社会人が身につけたい健康管理スキル

栄養士



かしこく選んで無理なく減量
上手に食欲コントロールする方法
仕事の効率を高める食事

理学療法士



職場でできる簡単筋トレ
腰痛撃退! 予防体操と職場環境
からだ年齢チェックと若返りのコツ
NEW からだの中身が分かる! 体組成測定

歯科衛生士



後悔しないお口の健康づくり
調べてみよう! (講話メニューに追加可)
・ガムを使って噛む力
・唾液検査でむし菌

所要時間: 30分~2時間

職場での健康に関する困りごとやご要望に応じます。
昼休み、勤務終了後、土日等、ご希望の時間帯をお聞かせください。

申込方法

事前に担当へご連絡の上、実施予定日の1カ月前までに、チラシ裏面の申込書を
郵送またはファクスまたは郵送・Eメールで、健康推進課にご提出ください。
申込書は市ホームページからもダウンロードできます。



お申し込み先

〒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

