

柏崎で働く従業員のための からだスッキリ講座

活気のある職場は、健康から

心身の健康づくりを
出張講座でサポートします。
職場の健康経営に、ぜひご活用ください。

料金無料

■ 講座メニュー(例)

保健師

- A) 健診結果を「見ただけ」で終わらせない
働き世代の健康管理
- B) 働き世代に多い“生活リズムの乱れ”対策
- C) 心を守る働き方のヒント
- D) 新社会人が身に付けたい
一生使える健康管理スキル

管理栄養士

- E) 働く人のための“ちょうどいい”食事法
- F) 「つい食べてしまう」を防ぐ食欲コントロール術
- G) 仕事の効率を高める食事
- H) 「忙しくても元気でいたい！」
体調を壊さない食事法

理学療法士

- I) 腰痛予防の“コツ”かんたん体操と
職場環境の工夫
- J) 仕事の合間にできる疲労回復ストレッチ
- K) からだ年齢チェック
- L) InBody 測定で知る！自分のからだの中身

歯科衛生士

- M) 忙しい働き世代のための口腔ケア対策
- N) 大人のむし歯予防
自分も家族も守る予防方法(体験付き)

■ 講座の流れ

健康推進課
に電話をする
計画の段階で
連絡をください

事前打合せ
ニーズに合う
講座をご紹介します

申込用紙
を提出
1カ月前までに
提出ください

講座の実施
ご希望の日時
に伺います
(30～60分間)

アンケート
を提出

アンケートの
結果が届く
更なる健康
経営にお役立て
ください

※同一団体からの申込みは年間2講座まで

講座の参加者数は、原則1回あたり10人以上です。
ただし従業員等の人数が10人未満の場合は、この限りではありません。

お問い合わせ

**柏崎市
健康推進課**

所在地：〒945-0061 柏崎市栄町18-26元気館2階

e-mail：k-zoushin@city.kashiwazaki.lg.jp

電話番号：0257-20-4213(健康増進係直通)

fax：0257-22-1077

