

健康



企業・事業所で取り組む健康づくり

健康づくり宣言結果報告

関健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した企業を紹介します。

優秀賞「表彰団体」 ※五十音順、敬称略。

市内企業・事業所

37団体 847人

が参加しました。



(株) INPEX パイプライン

目標をカテゴリ分けし、チームごとに共通のゴールを目指しました。取り組み中や終了後には報告会を実施。コミュニケーションとモチベーションの維持を図りました。



(株)カシックス

ビジネスチャットツールで参加者グループを作成し、宣言を共有しました。企業対抗のウォーキングイベントにも参加し、健康への意識が高まりました。



柏崎市シルバー人材センター

宣言書を事務所に掲示し、グループウェアでお互いの取り組み状況を共有しました。励まし合いながら行うことで一体感が生まれました。



柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

「毎日2回、健脚ストレッチと肩甲骨のストレッチをする」を全員の目標にし、楽しく参加しました。職場内のコミュニケーションが増えました。



特別養護老人ホームはやまの里

個人の目標を施設内に貼り、声をかけ合いました。期間中は食生活や運動などに注意して生活しました。手軽に参加できたので、毎年続けていきます。

ユニークな取り組みも多数掲載！

健康づくり宣言結果報告の詳細はこちら▶



職場での健康づくり、始めませんか？

出前講座など、健康づくりの相談はこちらから▶



講座・教室

チャレンジ夢クラブの講座・教室

関NPO法人

チャレンジ夢クラブ

TEL・FAX47-2282



▶対象・内容

●小・中学生＝ジュニアバドミントン、ヒップホップダンス、サッカー
※ヒップホップダンス、サッカーは未就学児も可。

●どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®

▶申し込み…入会申込書と年会費を直接、チャレンジ夢クラブ（西山総合体育館内）へ。

※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。

◆無料体験会（申し込み不要）

▶ところ…西山いきいき館

▶定員…各15人（先着）

①やさしいタイ式ヨガ

「体のバランスアップ」

▶内容…呼吸法とストレッチで、体のバランスを整えます。

▶講師…石橋浩子さん

▶とき…3月22日(金) 14:00～15:00

▶持ち物…ヨガマット（バスタオルでも可）、飲み物、フェイスタオル（内履き不要）

②3B体操「楽しくエクササイズ」

▶内容…ボール・ベル・ベルターという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動を行います。

▶講師…石田三枝子さん

▶とき…3月12日(火)・26日(火) 13:30～14:30

▶持ち物…内履き、飲み物

新潟アルビレックス BB

ふれあいバスケットボール教室

▶講師…新潟アルビレックス BB スクールコーチ

▶とき…4月10日(水)

●新年中児～新小学3年生＝17:30～18:30

●新小学4～6年生＝18:45～19:45

▶ところ…総合体育館

▶定員…各クラス10人（先着）

▶申し込み…4月8日(月)までに、二次元コードからお申し込みください。受け付け後、担当コーチから連絡します。

関(株)新潟プロバスケットボール

TEL0258-86-5700

