



令和5年度

費用無料

# 働き盛り世代の ヘルスアップ出前講座のご案内

- 対象 十和田市内の事業所等で働く従業員
- 申込方法 講座内容を選択し、**希望日の1カ月前までに、裏面の申込み書に必要事項を記入しFAXまたは電話**で下記の申込み先までお送り下さい。
- 講座内容

テーマ	講師
①知って得する！ 感染症とその対策	保健師
②知って得する！ あなたのカラダ分析とワンポイントアドバイス	保健師
③知って得する！ がん予防 ～お得な検診の受け方～	保健師
④知って得する！ 糖尿病 ～糖尿病予防は万病予防～	保健師
⑤からだの健康はお口の健康から	歯科衛生士
⑥かしこく食べて体にうれしい食生活	管理栄養士
⑦みんなにいいこといっぱい！ 禁煙のススメ	薬剤師
⑧こころの元気は笑顔から	青い森のほほえみ プロデュース推進協会
⑨働く人のこころの健康 ～ストレスと上手に付き合おう～	保健師
⑩ヨガでこころもからだもリフレッシュ	ヨガ インストラクター
⑪運動不足による体の痛み(肩こりや腰痛等)の改善エクササイズ & ストレッチ	健康運動指導士
その他、上記以外でご希望のテーマがありましたら、ご相談ください。 例)元気な骨づくり、口コモ予防 等	

★講話時間は30分～1時間程度です。

★ご希望があれば、職場の健康診査の結果について個別相談の実施も可能です。



## <問合せ・申込み先>

〒034-0081 十和田市西十三番町4-37

十和田市健康福祉部健康増進課(十和田市保健センター)

TEL:0176-51-6791/FAX:0176-25-1183