

無料！



令和6年度

働き盛り世代への 健康づくり応援事業



働き盛り世代のみなさまを対象とした健康づくり事業です。ぜひご活用ください。

■対象 象:働き盛り世代の市民および市内事業所等の従業員

■申込み方法:希望の講座メニューを選択し、希望日の1ヶ月前までに、裏面の申込み書に必要事項を記入し、FAXで下記の申込み先にお送りください。

■メニュー

講話

テーマ	予定している講師
①知って得する！がん予防～お得な検診の受け方～	保健師
②知って得する！糖尿病～糖尿病予防は万病予防～	保健師
③からだの健康はお口の健康から	歯科衛生士
④かしこく食べて体にうれしい食生活	管理栄養士
⑤みんなにいいこといっぱい！禁煙のススメ	薬剤師
⑥働く人のこころの健康～ストレスと上手に向き合おう～	保健師/ 産業カウンセラー
⑦ヨガでこころもからだもリフレッシュ ※実技あり	ヨガインストラクター
⑧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 ※実技あり	健康運動指導士

体組成測定+講話+個別指導

テーマ	予定している講師
⑨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

その他

ご要望に応じて、健診結果の個別相談会なども実施できます。お気軽にご相談ください。

■申込み・問合せ先

担当:十和田市健康増進課 健康づくり推進係

電話:0176-51-6791 FAX:0176-25-1183

