

あしたも、1年後も、3年後も
元気で働くためのお手伝い

練馬区働く世代健康応援プロジェクト

「出張健康づくりセミナー」のご案内

～職場で健康を。職場を健康に。～

区では、職場での健康づくりを応援しています。
健康に関する専門の職員が、ご希望の会場にお伺いし、無料で健康セミナーを行います。
内容や時間もご希望を聞いて決めております。ぜひ、ご活用ください。

開催費用
無料!

内容

1 健康づくり

「働く世代の健康講座」
・健診結果を見てみましょう
・糖尿病のはなし など

2 食事

「健康で過ごすための
毎日の食事」



3 こころ

「こころの健康づくり」



4 運動

「肩こり・腰痛予防・改善
ミニ講座」



5 お口

「歯と口の健康」



昨年希望が多かった
コース・時間
内容は、2つ以上の組み合わせ
時間は、60分前後が人気

利用者の声

- ・個々へのアドバイスがあって、日々の生活を見直すきっかけになった。
- ・その場でできる体操、家でもやってみたい・・・等々

- セミナー内容については、上記の内容からお選びください。
- セミナー時間によっては、テーマを複数の選択することも可能です。
- セミナーの時間帯は、基本は平日の9時～17時です。
このほかの時間帯をご希望の場合はご相談ください。
- 本セミナーは、各事業所年度内1回の利用となります。ご了承ください。

対象

下記①～③全てに該当する
事業所・団体・グループ等

- ① 50名以内
- ② 区内在住もしくは在勤のメンバーで構成されている
- ③ セミナーの会場を準備できる

講座の所要時間

30～60分程度

※講座時間について、ご希望がある場合はご相談ください。

派遣職員

保健師・管理栄養士・歯科衛生士
※運動は、運動専門の先生を派遣

申込から開催までのおおまかな流れ

裏面の申込用紙を記入、事務局へFAXかメールで送付

セミナー開催希望日に2か月前までに送付してください。

事務局が申込用紙を受領後、申込内容等を電話で確認
地域の保健相談所へ連絡

事業所の住所地を担当している保健相談所へ申込書を送付します。

地域の保健相談所の担当者から、事業所の担当者様へ連絡

申込用紙をもとに、セミナー開催に向けて、ご希望等をお聞きます。

セミナー開催当日

ご指定の場所まで、職員がお伺いします。