

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
・糖尿病のお話 …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 お口

「歯と口の健康」



- 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。

今までに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！

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

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の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

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。



練馬区健康部健康推進課健康づくり係

「働く世代健康応援プロジェクト」事務局行き

(FAX 03-5984-1211 Mail KENKOUSUISIN04@city.nerima.tokyo.jp)

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」申込用紙

事業所様名		
ご住所		
お電話番号・FAX番号 (日中連絡が取れる連絡先)	(※ 連絡希望時間帯 : ~ :)	
Mailアドレス		
ご担当者様名 (ふりがな)		
ご希望の内容 (○を付けてください)	1 健康づくり 2 食事 3 ところ 4 お口 5 その他(内容について相談したい)	
ご希望の日時 (第3希望までご記入ください)	第1希望	令和 年 月 日 () : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日 () : ~ :
	第3希望	令和 年 月 日 () : ~ :
参加予定人数		

※申込み後、1週間経過しても連絡がない場合は、お手数ですが事務局までご連絡ください。

練馬区健康部健康推進課健康づくり係「働く世代健康応援プロジェクト」事務局 TEL : 03-5984-4624