

申込
受付中

無料

職場に
うかがいます！

対象：
概ね 50 人未満の事業所

職場で健康講座



働く世代の
健康づくりを
応援します



講座の
実施について

- ①裏面「講座メニュー」から希望の講座をお選びください。
(講座メニュー以外に希望がある場合はご相談ください)
- ②実施日は原則平日とさせていただきます。
(休日をご希望の場合はお問合わせください)
昼休みに「20～30分程度で！」も可能です。



申し込み方法

このチラシの裏面の申し込み書を、
FAX またはメールでお申し込みください。

【申し込み先】 富士宮市健康増進課

FAX 0544-28-0267 メール kenko@city.fujinomiya.ig.jp

職場で健康講座申込書

富士宮市保健福祉部健康増進課 健康増進係宛て

FAX 0544-28-0267

貴事業所名

ご担当者様

所属

名前

住所

ご連絡先

電話

メールアドレス

第1希望 月 日 ()

希望日時

第2希望 月 日 () 時 分 ~ 時 分

第3希望 月 日 ()

お願い：希望日時は、申込日からおおむね3か月以降にしてください。

講座メニュー ※希望講座の番号に○をご記入ください

1	自分の体を知ろう！体組成測定（筋肉・脂肪量やからだの成分がわかります） ※こちらのメニューは測定機器の運搬ができないため保健センターで行います。
2	知ってほしい血圧のこと（自分のお塩の取り方をチェックします）
3	ストレスチェックとゲートキーパー（指先や唾液でストレスチェック）
4	女性の健康（骨の健康度チェック）
5	元気で働くための食事のポイント（ベスト体重、ベスト体調を作るコツ）
6	今日から始める筋肉トレーニング（スロートレーニングの体験）
7	今日から始める健口講座（お口 <small>くち</small> & ベロ体操とお口 <small>くち</small> のケア）
8	出張糖尿病出前講座

事業所の概要を教えてください

従業員数	人						
構成 ※該当に○をつけてください	年代	1	20~30代が多い	2	40代が多い	3	50代が多い
	性別	1	男性が多い	2	女性が多い	3	男女半々
講座参加予定人数	人			開催場所			
その他							

