

無料

まえばしウエルネス企業様 限定 健康ステップアップセミナー

時間 平日 午前9:00～午後5:00
所要時間は20分～60分前後まで対応可（人数は応相談）

講師 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士 など

↓市ホームページ



STEP 1

申込先に電話

開催希望日の前月15日までに
開催候補日・ご希望のテーマ
をお電話ください。

STEP 2

申込書を送る

HP掲載の申込書をFAXまたは
郵送ください。担当職員が打ち
合わせの連絡をします。

STEP 3

健康教室開催

ご指定いただいた
市内会場に出向きます。

| まえばしウエルネス企業様 限定テーマ | 内 容 |
|--|--|
| 40代から 必須 働く人のリアルな食事改善法 | 不規則になりがちな食生活。残業するときは？お酒の場では？基本となる適量・バランスよい食事を中心にお悩みもお聞きします。 ◆希望企業様に1か月間、血圧計を貸出します |
| 本当に効く 肩こり・腰痛 ストレッチ | 肩こり・腰痛を少しずつスッキリ。実際にストレッチ等の運動を行います。 ◆握力や長座体前屈等の体力測定もできます |
| できる大人の オーラルケア | 口元の印象は大きいからこそ、できる大人はお口のケアも忘れない。お口のケア方法をお伝えします。 |
| 働く人の メンタル ヘルスケア みんなで守るココロの健康 | ココロの健康を保つ方法やストレスの対処法、身近な人が悩んでいる時の対応についてお話しします。 |
| 企業版 禁煙 チャレンジ塾 | 禁煙の始め方や禁煙方法など、自分に合った禁煙方法を探しましょう。 ◆簡単な質問紙でニコチンの依存度をチェックできます |

問い合わせ Tel : 027-220-5708 平日 午前9:00～午後5:00
E-mail : kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

こちらの健康ステップアップセミナーのテーマからもお選びいただけます。

