

無料

R7年度

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

↓市ホームページ

時間 平日 午前9:00～午後5:00

所要時間は、20分～60分前後まで対応可能

講師 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、**健康運動指導士** など



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	問合せ先
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生活習慣。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よくある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	前橋市 健康増進課 TEL 027-220-5708 平日 午前8時30分 ～午後5時15分
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。実際にストレッチをおこないます。 ◆握力や長座体前屈等の 体力測定もできます	
デキる大人の オーラルケア	口元の印象は大きいからこそ、デキ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。	



メールのお問い合わせは下記まで

●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。

