出張型 健康講座

令和７年度

受講無料

職場のみんなで健康づくりをしましょう！

刈谷市　健康推進課

出張型健康講座とは

申し込みのあった事業所に出張し、
健康づくりに関する講座を開催します。

出張型健康講座を受けるまでの流れ

STEP 01　決定
受けたい講座内容を決めてください。

STEP 02　申込み
申込書に必要事項を記入し、利用希望日の２か月前までに刈谷市健康推進課へ申し込みをしてください。

STEP 03　通知
受付後、日程・講師等を調整し、決定通知をします。

STEP 04　打合せ
刈谷市健康推進課の担当者と事業所の担当者で打ち合わせをします。

STEP 05　開催
出張型健康講座を開催します。

新人研修や健康診査・ストレスチェック後に健康に関する教育機会を設定してみませんか？従業員の心身の安定が、事業所の業績向上につながります。

連絡先

〒448-0858 刈谷市若松町３丁目８番地２
刈谷市保健センター（刈谷市役所健康推進課）
ＴＥＬ　０５６６―２３－９５５９
ＦＡＸ　０５６６―２６－０５０５
Ｅ－ｍａｉｌ　kenkou@city.kariya.lg.jp

対象

1回あたりの参加者がおおむね10人以上の刈谷市内の事業所

費用

無料

※ただし、講座で使用する会場の確保とそれに伴う費用は、貴所で負担していただきます

※講座にかかる消耗品等の負担はございません

利用条件

講座中、参加者に事故や怪我があった場合、対応及び補償ができること

申込

利用希望日の2か月前までに申込書（別紙）を記入の上、刈谷市健康推進課へ提出

※FAXやメールによる提出も可能です

時間

1時間程度（応相談）

講話の様子⇒

⇐実技の様子

出張健康講座メニュー

現在、４つのコースをご用意しております

コース 01

※先着 10 団体／年

※１回／年

こころ（講話）

1. ゲートキーパーとは
2. 心とカラダのトリセツ
3. より良いコミュニケーションのコツ
4. 女性特有の健康問題への理解と対応のコツ
5. その他

こころ（実技）

6. 肩こり・腰痛・転倒予防体操
7. 姿勢改善体操
8. リラックス＆ストレッチ
9. ＋１０（プラステン）運動
10. 簡単エクササイズ
11. その他

コース 02

栄養・食生活

1. 何をどれだけ食べればいいの？
2. いつもの食事にプラスワン
3. その他

コース 03

健康・予防

1. メタボリックシンドロームを予防しよう
2. たばこの害と受動喫煙
3. その他

コース 04

歯科

1. 歯周病を予防しよう
2. オーラルフレイルって？
3. その他