

出張型

健康講座

令和6年度

受講無料



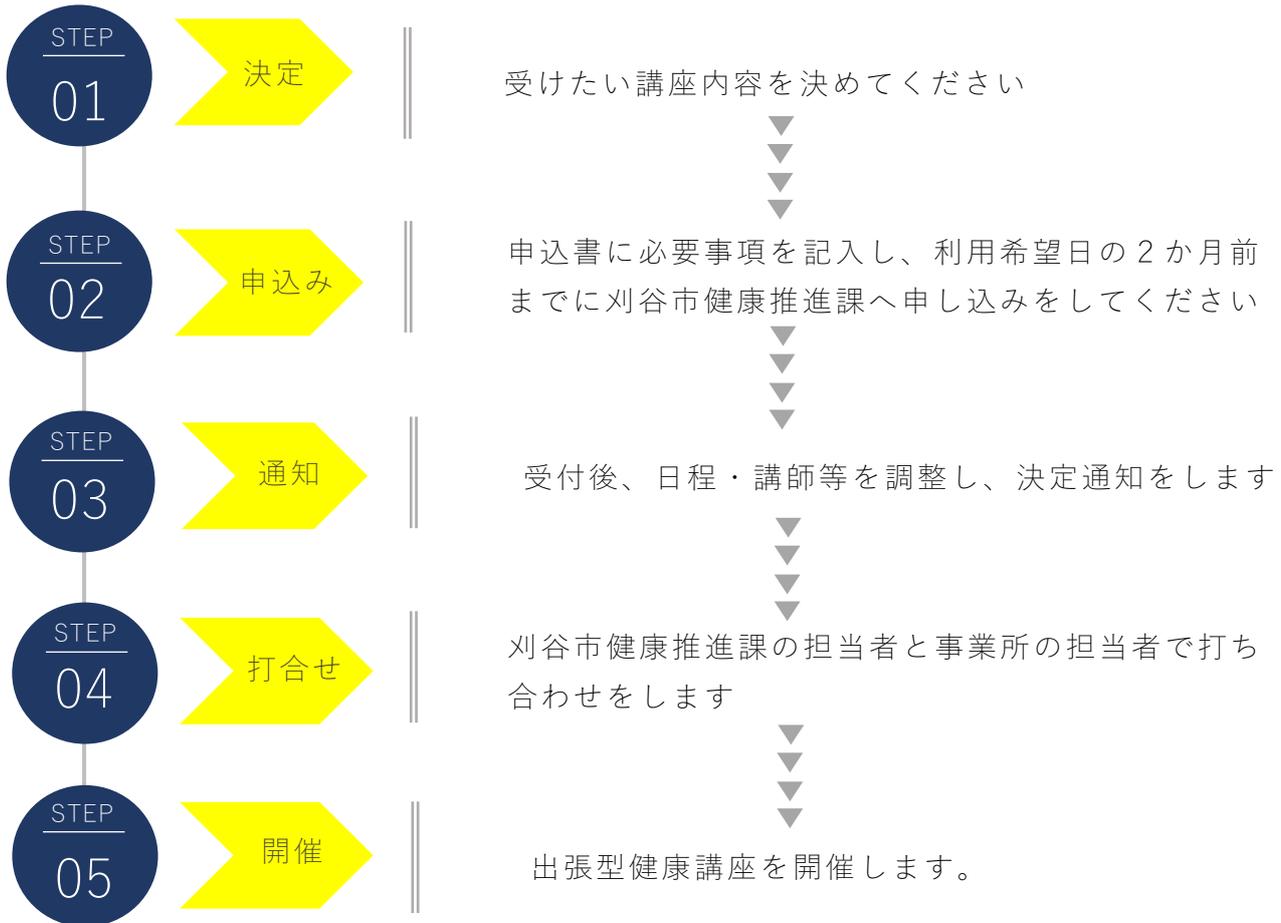
刈谷市 健康推進課



# 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



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

刈谷市役所健康推進課（刈谷市保健センター）

TEL 0566-23-9559

FAX 0566-26-0505

E-mail kenkou@city.kariya.lg.jp



## 対象者

刈谷市内の事業所で、1回あたりおおむね10人以上の団体

## 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か？
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

