

事業所向け出張型 こころの健康講座

刈谷市内で働く人に向け、こころの健康に関する講座を実施します。
従業員の皆様の健康づくりにぜひお役立てください。



対 象

刈谷市内の事業所で、1回あたり10人以上の団体（年間先着10団体）
※ 1事業所につき1回／年間まで利用可。

内 容

貴所に講師が伺い、こころの健康に関する講座を実施いたします。
講座内容は下記テーマからお選びください。

講話

おすすめ！

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 ゲートキーパーとは | 3 より良いコミュニケーションのコツ |
| 2 心とカラダのトリセツ | 4 その他（希望する内容をお聞きます） |

実技

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 5. 肩こり・腰痛予防体操 | 8. +10（プラステン）運動 |
| 6. 姿勢改善体操 | 9. 簡単エクササイズ |
| 7. リラックス&ストレッチ | 10. その他（希望する内容をお聞きます） |

講話の様子↓



実技の様子↓



時 間

1時間程度（応相談）

費 用

無料

※講座に使用する会場の確保、それに伴う費用は貴所で負担いただきます。

申込方法

利用希望日の2か月前までに刈谷市健康推進課へご連絡ください。
申込書（別紙）をご記入いただき、FAXにて送付していただいても構いません。
※講師の都合等により、ご希望に添えない場合もございます。あらかじめご了承ください。

その他

講座中の事故・けが等についての補償は、貴所で行ってください。

お気軽にお問合せください。



《お問合せ・お申込み》

〒448-0858 刈谷市若松町3丁目8番地2

刈谷市保健センター（健康推進課）

TEL：0566-23-8877

FAX：0566-26-0505

Email：kenkou@city.kariya.lg.jp