

# 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 女性特有の健康問題への理解と対応のコツ |
|              | 5 その他（希望する内容をお聞きします）  |

4は管理職の方々や男性に聞いていただきたい内容です。

### 実技

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 6 肩こり・腰痛予防体操  | 9 +10（プラステン）運動        |
| 7 姿勢改善体操      | 10 簡単エクササイズ           |
| 8 リラックス&ストレッチ | 11 その他（希望する内容をお聞きします） |

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 : 0566-23-9559

FAX : 0566-26-0505

Email : [kenkou@city.kariya.lg.jp](mailto:kenkou@city.kariya.lg.jp)