

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

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（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 声のかけ方・寄り添い方（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

講話の様子↓



実技の様子↓

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

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 5 肩こり・腰痛・転倒予防体操 | 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 | |



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か月前までに申込書をご記入の上、刈谷市健康推進課へ提出してください。なお、申込書はホームページからもダウンロードできます。
FAXやメールによる提出も可能です。

※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