

働く人 のための 健康アップセミナー

市では、保健師・管理栄養士による、健康づくりのための無料講座を実施しています。
講座では、日々の生活に無理なく取り入れられる、健康づくりのポイントをお伝えします。
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：市内に所在する事業所

募集期間：随時（希望日の1ヶ月前までにお申し込みください）

開催日時：平日 9 時～17 時 のうち、30 分～60 分程度
（ご相談のうえ決定していきます）

内 容：ご希望をお知らせください

【テーマ例】

- ・生活習慣病予防
- ・バランスのよい食事
- ・こころの健康づくり
- ・歯と口の健康

など

開催までの流れ・申し込み

1

申し込み

電話でお申し込みください

2

打ち合わせ

ご希望の日程や内容を調整します

3

開催

保健師・管理栄養士が職場に伺い、
健康づくりの大切さをお伝えします

【申込・問合せ先】

久慈市保健推進課保健係

☎ 6 1 - 3 3 1 6

