

～大仙市内の事業所様限定～

事業主・健康づくり担当者の方へ

健康出前セミナーのご案内

こんにちは。大仙市健康増進センターです。
大仙市内の事業所へお勤めのみなさんが健康で元気に働けるよう
健康に関する出前セミナーを無料で実施しております。
この機会にぜひご活用ください。

【実施日時】

平日9時～16時 ※事業所様のご都合の良い時間帯

【内容】

ご希望に沿って講話や実技を実施いたします。（目安：30分～1時間程度）
（例）がん検診について、健康診断結果の見方、元気をつくる食事について
腰痛・肩こり等の体の不調、ストレス、こころの健康 等々



【講師】

内容に応じて、大仙市健康増進センター保健師・管理栄養士・臨床心理士が伺います。



【申込方法】

- ①裏面の「申込用紙」に希望日時等を記載
- ②申込書を希望日の1か月前までに健康増進センターへ郵送またはFAXで送付
⇒申込書をもとに、後日内容についてご相談させていただきます。

【出前セミナー参加者様の声】

〈運動〉

- ・職場でできる筋力トレーニングを気づいたときにやってみたいと思いました。
- ・すきま時間のストレッチがとても良かったので取り入れていきたいと思いました。

〈食事〉

- ・だしの味噌汁がおいしかったので、減塩を意識していけたらいいなと思いました。
- ・目に見えない塩分もたくさんあることを知りました。今後も気をつけていきたいです。

〈こころ〉

- ・脳と心を休ませる方法とストレッチで、すっきりした感じがしました。
- ・普段何気なくしている呼吸ですが、意識してみると自分の呼吸の浅さに気づきました。

【問い合わせ先】

大仙市健康増進センター

電話番号：0187-62-1015

（申込書は裏面をご覧ください）

健康づくり出前セミナー申込書兼ファックス送信用紙

★申込は、希望日の1か月前までをお願いいたします。

□事業所名：

□住所：大仙市

□担当者名：

□電話番号：

□テーマや要望：

□予定人数： 人（男性： 人、女性： 人）

□希望日時：

第1希望 令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分

第2希望 令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分

第3希望 令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分

注) ●同一事業所様からの申込は年度につき1回とさせていただきます。

●都合により、日程調整させていただくこともあります。

●会場は事業所様でご準備ください。（例：会議室）

連絡・問い合わせ先：大仙市健康増進センター（大曲通町1番14号）			
TEL	0187-62-1015	FAX	0187-62-9302

●申込から1週間を経過しても連絡がない場合は、誠に恐縮ですが健康増進センターまでご連絡ください。

申請受付年月日	受付担当
令和 年 月 日	