

健康づくり出前講座のご案内

知立市では市内で働く方の「健康づくり」をサポートするため、事業所へ出向いて、「健康」に関する講座を無料で実施しています。従業員の健康管理にお役立てください。



【対 象】知立市内の事業所で、1回あたり10人以上の団体

【費 用】無料

【時 間】1時間程度（ご希望により調整いたします）

【内 容】講座の内容は下記からお選びください

講座メニュー	講師	内容
こころの健康	臨床心理士 公認心理師	・ストレスと上手に付き合うために ・より良いコミュニケーションのコツ ・アンガーマネジメント講座 ・ゲートキーパー講座
運動 （※実技あり）	健康運動指導士	・腰痛、肩こり予防体操 ・姿勢改善体操 ・メタボ予防体操
歯科	歯科衛生士	・虫歯や歯周病予防について ・オーラルフレイルについて ・働く世代のお口の健康について
健康・予防	保健師・看護師	・健診結果活用術 ・たばこ、アルコールについて
栄養・食生活	管理栄養士	・血圧、脂質、血糖が気になる方への食事について ・バランスのよい食事とは



【申込み】利用希望の2ヶ月前までに知立市保健センターへ「健康づくり出前講座申込書」を提出ください。

【お問い合わせ・申込み先】知立市健康増進課（知立市保健センター）

〒472-0031 知立市桜木町桜木11-2 TEL:0566-82-8211 FAX:0566-83-6591

E-mail: kenko-zosin@city.chiryu.lg.jp