

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	<ul style="list-style-type: none">・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
健康・予防	保健師	<ul style="list-style-type: none">・健診結果活用術・たばこ、アルコールについて
運動 （※実技あり）	健康運動指導士	<ul style="list-style-type: none">・腰痛、肩こり予防体操・姿勢改善体操・メタボ予防体操
栄養・食生活	管理栄養士	<ul style="list-style-type: none">・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
歯科	歯科衛生士	<ul style="list-style-type: none">・虫歯や歯周病予防について
健康管理	大塚製薬株式会社	<ul style="list-style-type: none">・熱中症対策について・生活習慣病について・睡眠について・女性の健康について・体調管理（免疫）について

【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