健康出前講座



働き盛り世代の皆さんは、「仕事が忙しくて」「疲れたから」「家事や育児で大変」など、ついつい偏った食事や睡眠不足、運動不足など不規則な生活を送りがちかと思います。そんな皆さんの願い「体の不調がなく、健康に仕事を続けたい」の一助として、飯塚市では、皆さんが健康でより充実した毎日を送るために「健康出前講座」を実施します。

講師

- 保健師
- 栄養十
- 運動指導士

など

会場

- 事業所
- ・飯塚市保健センター

など

≪ご要望に応じて≫

内容

- 血圧測定、血管年齢測定
- ・味噌汁などの塩分測定
- ・体組成計を用いた体脂肪、 筋肉量などの測定
- 各種ストレッチや筋トレの紹介
- こころの健康づくりについて など

こんな時におすすめです

- ・健康診断の結果が年々悪くなっている
- 自分の生活スタイルに沿った食事や運動、健康づくりについて アドバイスしてほしい
- こころや体の健康について不安があるので相談したい



--*-*-*-*-*-*-*-*--*--*

内容については、上記内容のほか、依頼内容を提供したいと考えています。1 回の講座時間は、おおむね30分~1時間程度です。時間、場所については相談の上、決定いたします。まずは、お問い合わせください。

⇔ お問合わせ・申し込み先 ⇔

飯塚市役所 健幸保健課 成人保健係

TEL 0948-24-4002

〒820-8650 福岡県飯塚市忠隈 523

FAX 0948-25-8994