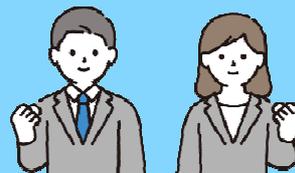


働き盛り世代への

健康出前講座

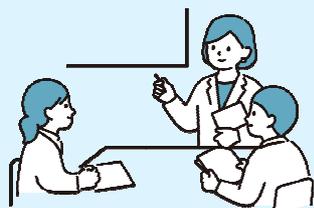
飯塚市内の事業所様へ



「従業員の心身の健康が気になる」「腰痛や体の不調を訴える従業員が多い」など、事業所内の健康に関するお悩みはありませんか。飯塚市では、事業所や市内の団体を対象に、健康出前講座を実施しています。ぜひご活用ください。

講話

- ・健康診断結果の見方
- ・生活習慣病予防
- ・栄養
- ・運動
- ・こころの健康 等



実技

- ・ストレッチ
- ・筋トレの実技
- ・調理デモ
- ・試食
- ・調理実習 等



測定

- ・血圧測定
- ・血管年齢測定
- ・体組成計を用いた体脂肪、筋肉量測定
- ・脚筋力測定
- ・反応時間測定
- ・味噌汁の塩分測定 等

対象

- ・飯塚市内の事業所
- ・飯塚市内の団体
(参加者に40～64歳の方を含む)

会場：飯塚市内

- ・事業所
- ・飯塚市役所本庁、穂波支所
- ・飯塚市内交流センター 等

日時

- ・依頼に応じて対応します
(土日祝、17時以降の対応も可能です)
- ・30～1時間半/回程度

費用

無料
(調理にかかる食材費用は申込者負担となります)

内容、日時、場所については相談のうえ決定いたします。
お気軽にご相談ください。

申込方法

申込用紙をFAX、郵送、メールまたは健幸保健課窓口へご提出いただくか、電話にてご相談ください。



申込用紙は市HPからダウンロードしご利用ください↑

お問い合わせ・申し込み先

飯塚市役所 健幸保健課 健康づくり係
TEL 0948-96-8613
FAX 0948-25-8994
〒820-8650 福岡県飯塚市忠隈523
E-mail: kenkou-h@city.iizuka.lg.jp