

健康づくり

講習会

心と体のヘルスケア。
専門講師がアドバイスします！



健康で明るい笑顔♪ 活気ある職場づくり！

社会保険協会では、皆さまの職場の健康づくりに講師を派遣します。
講師料、資料代等は当協会が負担しますので**無料**です。ぜひご利用ください。

歯科医師による講習会



歯の健康の話など
講習会を行います。

産業カウンセラー・心理相談員による講習会



皆さまの職場にお伺いして
メンタルヘルスの講習会を行います。

保健体育専門家による講習会



運動と健康の話、ストレッチ、
腰痛予防体操など、実技指導を
行います。

栄養士による講習会



食事と健康の話、栄養が
かたよりがちな職員へ。

専門家による実技指導



ヨーガ、エアロビクス、
心と体の健康づくりに。

DVDの貸出



「夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう」「自分でできるストレス・コントロール」「ストレス・コーピングによるセルフケア」「ストレスチェックを活用したセルフケア」等13種類あります。研修会などにご利用ください。

※単年度1事業所1回のみのお申込みとなります。

健康づくり指導講習会開催

申込書

申込種目 希望種目を○で 囲んでください。 (1~5について、開催 時間は、1時間を超え て1時間30分以内で お申込みください。)	1. 歯科医師による「歯の健康」に関する 講習会 ※開催希望日の2か月前までにお申込みください。							
	2. 産業カウンセラー・心理相談員による「メンタルヘルス」講習会							
	3. 保健体育専門家による「運動と健康、ストレッチ」実技指導							
	4. 栄養士による「食事と健康の話」等 講習会							
	5. 専門家による ①ヨーガ ②エアロビクス 実技指導							
	6. DVD 貸出(1事業所さま2種類までで、最長2週間の貸出とさせていただきます) ◆貸出希望 DVD の番号()・() ◆貸出希望期間： 月 日(曜日)～ 月 日(曜日)まで ①夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう(42分) ②筋肉を育ててメタボを予防しよう(60分) ③トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操(60分) ④自分でできるストレス・コントロール(25分) ⑤ストレス・コーピングによるセルフケア(26分) ⑥ストレスチェックを活用したセルフケア(25分) ⑦部下が休職する前にできること(25分) ※他に6種類の DVD があります。当協会ホームページでご確認ください。							
1～5の 開催日時	第一希望	月	日(曜日)	時	分～	時	分まで	
	第二希望	月	日(曜日)	時	分～	時	分まで	
開催場所	所在地							
	名称							
受講予定者数	男性	名	・女性	名	計	名	平均年齢	才

上記のとおり講習会を開催したいので申込みます。 令和 年 月 日

事業所名 事業所整理記号 - (例：01-イロハ)

所在地 〒 - 電話

責任者 職名 氏名 (印)

お願い

講師等の都合がありますので、開催希望日時が決まりましたら、できるだけ早く(1か月以上前まで)お申込みください。FAXで申込みができます。

注意事項：単年度1事業所1回のみのお申込みとなります。

一般財団法人 山形県社会保険協会

〒990-0043 山形市本町2-3-38 岩城ビル4階
TEL 023-642-6261 FAX 023-633-4114
E-mail : zai@shahokyo-yamagata.jp
ホームページ : http://www.shahokyo-yamagata.jp/