

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！

専門家による講習会



歯の健康の話など
講習会を行います。

保健師による健康講習会



みなさんの職場にお伺いして
健康管理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、
腰痛予防体操の指導など、
単調な職種の研修に。

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、太極拳、
気功、元気な職員の研修に。

DVDの貸出



「はじめてのウォーキング&ジョギング」
「若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイ
エット」「Good - bye ストレス」「正しく
知れば怖くない がんのお話」…etc.
研修会などご利用ください。

社会保険協会では、みなさんの職場の健康づくりの講師を派遣します。
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。

※単年度一事業所一回のみの申込みとなります。

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. 専門家による「歯の健康」等 講習会								
	2. 保健師による「生活習慣病予防」等 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ヨガ ②エアロビ ③太極拳 ④気功 実技指導								
	6. DVD 貸出 (各30分程度) ①はじめてのウォーキング & ジョギング ②若々しい体をキープ! エクササイズ & ダイエット ③ Good - bye ストレス ④正しく知れば怖くない がんのお話 ⑤自分でできるストレス対処法 ⑥心を楽にするセルフケア								
	7. 特に希望する講師がありましたら記入してください。								
講師名	所在地	電話							
開催日時	月	日 (曜日)	時	分から	時	分まで			
開催場所	所在地								
	名称								
受講予定者数	男	名	・	女	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。

平成 年 月 日

事業所名 事業所整理記号 - (例:山-いいい)

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、あらかじめ当協会と電話等により打ち合わせのうえ開催日時を設定してください。FAXで申込みができます。

注意事項: 単年度一事業所一回のみの申込みとなります。

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/>