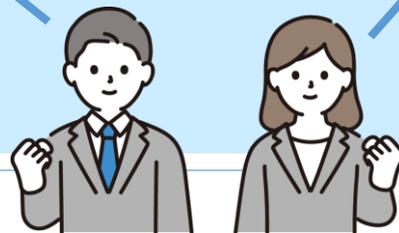


健康出前講座



こんなことはありませんか？

仕事が忙しくて
毎日疲れ切っている



仕事と育児が大変
自分の健康まで気遣えない



食事や運動、健康づくりについて
アドバイスが欲しい



他にも・・・

- ・健康診断の結果が年々悪くなっている
- ・からだやこころに関する相談がしたい など



「からだもこころも健康に、仕事を続けるため」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の「健康出前講座」を実施します。

講師

- ・保健師
- ・管理栄養士
- ・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

上記の内容のほか、依頼内容を提供したいと考えております。

1回の講座はおおむね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