

出前健康づくり講座のご案内

寒河江市では、働く皆さんの健康づくりを応援するため、健康増進課の保健師や管理栄養士が皆さんの職場にお伺いして、健康に関する講話を行っています。

研修会や学習会などにご利用ください。



対象事業所

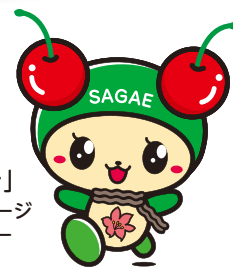
- 寒河江市内の事業者・企業（受講予定者がおおむね5名以上）

費用

- 無料

お申し込み方法

- 実施希望日の1カ月前まで、電話にてご連絡ください。
（日程によっては、調整をお願いする場合があります。）
- 日程決定後、裏面「出前健康づくり講座 申込書」をFAXまたはメール、持参にてご提出ください。



「チェリン」
寒河江市イメージ
キャラクター

講座内容（例）

カテゴリー		テーマ	形態	所要時間
からだ	1	わかる・身につく！健康力！（健診結果の活用・生活習慣病予防）	講話	30分
	2	からだを見える化（体成分分析の活用）	講話・実技	60分
栄養	3	職場で始める高血圧予防～減塩・適塩の一工夫～	講話・試食	30分
	4	あなたの食事大丈夫？！～改めて知るバランス食～	講話	30分
運動	5	昼休みにできる！ちょい足し運動講座	講話・実技	30分
こころ	6	—お互いを気にかけて合う職場づくりのために— こころのサポーター（ゲートキーパー）養成講座	講話	30分
	7	働く人のためのメンタルヘルスセミナー	講話	30分
地域貢献	8	認知症サポーター養成講座	講話	60分
その他	9	知っておきたい がん予防セミナー	講話	30分
	10	知っておきたい たばこと健康セミナー	講話	30分

上記テーマは一例です。具体的内容は実施決定後、各事業所の希望に合わせてご相談させていただきます。

お問い合わせ
申し込み

寒河江市健康増進課 健康づくり係 寒河江市中央二丁目2番1号（ハートフルセンター内）
TEL 0237-85-0973 FAX 0237-83-3201 Mail hoken@city.sagae.yamagata.jp

宛先：寒河江市 健康増進課 FAX 0237-83-3201

出前健康づくり講座 申込書

申込日 年 月 日

申込団体名		
担当者名		
連絡先	住所 電話	
実施希望日	年 月 日() 時 分～ 時 分	
実施希望内容	一覧から番号を選択してください	
会場	会場名 住所	
受講予定者数	名	

〈提出先〉

住所 〒991-0021 寒河江市中央二丁目2番1号(ハートフルセンター内)

電話 0237-85-0973(直通) FAX 0237-83-3201

メール hoken@city.sagae.yamagata.jp