

経営者・管理職・健康管理推進担当者様へ

# 無料出張 保健講座のご案内



～かながわ健康財団の専門家（保健師）が講師で伺います～

社員の健康状態を向上させることは、企業の発展につながることは良く知られていますが、時間のない勤労者にとって、「働くこと」と、「健康状態を良好に保つこと」は難しい課題です。

この講座では、働き盛りの忙しい生活の中でも簡単にできる健康づくりを紹介します。

## 内容

○簡単にできる！生活習慣病予防

- ・食事 ・運動
- ・ストレスコントロール
- ・検診の薦め

○わかってはいるけど始められない！続かない！

- ・健康目標の立て方、健康習慣の続け方

## 実施時間

10分～1時間（会議と併せての実施や夜間-土日の実施等ご希望に合わせます）

## 開催時期

2020年9月～2021年3月（申込先着順）

## 料金

無料（会場は会議室などのご用意をお願いいたします。ZOOMでも行います。）

## 講師

公益財団法人かながわ健康財団 保健師

## 連絡先

公益財団法人かながわ健康財団 西村  
電話 045-243-2008 メール nishimura@khf.or.jp

お申込み・お問い合わせは裏面へ



無料出張保健講座 FAX 申込書

宛先 (FAX 045-243-2019)

公益財団法人かながわ健康財団

団体名	
住所	〒      ー
連絡先	TEL:      (      )      /FAX:      (      ) メールアドレス:
氏名	
当日の会場名	_____ 〒      ー
参加予定者数	