

期間限定！！

あなたの職場の元気を応援します！

博多区

健康づくり応援 出前講座

- 対 象 : 健康づくり講座等を受講する機会のない博多区内の事業所
日 時 : 平日 10時～16時の間で要相談（土日祝日は除く）
場 所 : 事業所内のスペース（申込者が準備していただいた会場）

福岡市民の死亡原因、2人に1人は生活習慣病！生活習慣病は日頃の心がけで予防できます。
働く世代から健康的な生活習慣にチャレンジすることで、職場が明るく元気になり、生産性もアップ！
事業所のイメージアップにも！ぜひみんなで健康づくりに取り組んでみませんか？

講座内容（例）

お気軽にご相談ください

運動

- ・ストレッチ、ヨガ
- ・筋力トレーニング
- ・休み時間にできる効果的な運動

食事

- ・生活習慣病（高血圧や糖尿病など）予防
- ・バランスの良い食事
- ・コンビニでの食事の選び方

簡単な運動だったので気軽にできた。
休憩時間にやろうと思う！

食事について考える機会
になった！

参加者の声

お問い合わせ

先着順で受け付けております(予定数に到達次第、受付終了)
まずは下記へ電話、FAX、メールにてお問合せください。

博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL : 092-419-1100

FAX : 092-402-1169

E-mail: hakata-ckk@city.fukuoka.lg.jp