

事業所向け 健康セミナーのご案内

従業員の皆様とそのご家族の健康づくりをサポートします。

健康セミナーを企画し開催しております。勤労世代の健康づくりを推進する機会として、是非ご活用ください。

詳細は事前に
打合わせをさせて
いただきます



「あいれふ」の料理モデルレストランを体験できる

食から始める健康セミナー



内容例（約 180 分）

- ・食育講習
- ・健康弁当試食 + ごはん計量体験
- ・栄養バランスとカロリーチェック
料理モデルレストラン体験
- ・今後の目標立て



健康弁当試食



料理モデルレストラン体験

料金

食事代：1,000 円/受講者 1 名様
講師料：14,040 円/管理栄養士 1 名

ご相談に応じ、野菜ハイキング等の体験が追加できます（料金別途）

対象人数

20 名様程度

※出前講座も承ります。

事業所へ当センター講師がお伺いする

出前禁煙教室



内容例（約 120 分）

- ・肺年齢測定・呼気中一酸化炭素濃度測定
- ・タバコ、禁煙方法についての講話
- ・禁煙宣言書の作成
- ☆教室終了後の 3 か月間、メール等で定期的な禁煙アドバイスをお届けします。



「ハイチェッカー」を使用して肺年齢を測定します。

料金

マウスピース代：100 円/受講者 1 名様
講師料：28,080 円~/保健師 2 名～

対象人数

20 名様程度

※講話のみでのご利用も承ります。



お申込み・お問い合わせ先

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073
福岡市中央区舞鶴 2 丁目 5 番 1 号 あいれふ 4F

TEL 092-751-7778

FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

あいれふ

