

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。

# 事業所向け健康セミナー

- ・健康づくりサポートセンターでは、様々な健康セミナーを企画・実施しています。
- ・職場全体で取り組まれる健康保持・増進活動の機会としてご活用ください。

## 学びから始める「健康づくり」

### 食事

メタボ予防、健康づくりの食生活のポイントって？  
手軽にとれるバランスのよい食事を知りたい！  
料理モデルを使った体験で食事量を確認しよう



### 運動

メタボ解消に効果的なのはどんな運動？  
デスクワーク中心で肩こり・腰痛持ちが多い  
気軽にできる運動について知りたい！



### 禁煙

職場の喫煙率を下げたい！  
タバコは健康にどんな影響があるの？  
タバコをやめるコツを知りたい



### その他

自分の健診結果を理解して、今後の  
生活習慣改善につなげたい！

睡眠の質を上げて、日中の集中力  
向上につなげたい！ 等



詳細は裏面をご覧ください。

## 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2-5-1 あいれふ4F

<http://www.kenkou-support.jp/> [あいれふ](#)

TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572

メール [yoyaku@kenkou-support.jp](mailto:yoyaku@kenkou-support.jp)

アクセス バス ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)  
・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)  
・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

地下鉄 ・地下鉄「赤坂」駅で下車し、  
3番出口より徒歩約4分

ホームページ



Instagram



## いろいろなテーマで実施しています。

管理栄養士、健康運動指導士、保健師等が、ご希望のテーマに合わせた内容でセミナーを実施します。

### 健康セミナー内容例（90分～120分程度）

#### 「食から始める健康セミナー」

生活習慣病予防の食事・おすすめの間食  
外食の選び方についての講話



たくさんの料理モデルから  
日頃の食事を再現できます。

#### 「肩こり・腰痛対策のためのボディメンテナンス」

運動の健康効果、肩こり・腰痛・膝痛予防になる体の使い方についての講話  
仕事の合間にできる肩こり・腰痛体操体験

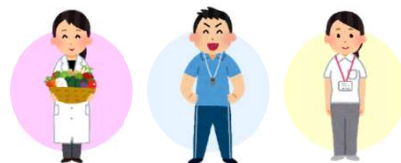
#### 「禁煙セミナー」

タバコと健康、受動喫煙、禁煙を続けるコツについての講話



## ご利用の詳細については、お気軽にご相談ください。

- 職場の会議室等、ご希望の場所で実施できます。オンラインも対応可能です。  
（開催場所によっては、セミナーの内容が限られることがあります。）
- 料金の目安  
**13,000円+税（講師1名あたり）～**  
※[スタッフの人数・職種や使用する教材により異なります。](#)
- 食事、運動、禁煙などを組み合わせてオリジナルのセミナーを実施することも可能です。詳細は事前打ち合わせにてご相談ください。



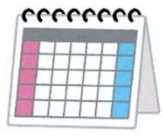
### ご利用の流れ

#### ①お問い合わせ



まずはお気軽に  
お問い合わせください。

#### ②日程調整 お申込み



日にちや時間などを  
調整して、お申込み  
を受付けます。

#### ③打ち合わせ



詳細について、ご希望を  
伺いながら、相談し決め  
ていきます。

#### ④セミナー開催



私たちと一緒に、楽しく  
学びましょう！