



期間限定

カラダにいいこと始めませんか？

博多区の事業所向け

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

- ・オフィスでもできる簡単エクササイズ
- ・体幹強化でボディリメイク
- ・1日10分でお腹ポカポカ習慣(ヨガ)
- ・こころと美力UPヨガ

食事

- ・生活習慣病 (高血圧や糖尿病など) 予防
- ・コレステロールを意識した食事
- ・腸内フローラを知って食生活を見直そう
- ・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

