



# 講義内容



	内容	講師
1	プロ直伝！腰痛肩こりストレッチ講座	運動療法士・理学療法士
2	野菜摂取量測定と野菜マシマシアドバイス	管理栄養士・保健師
3	血管年齢測定・血圧測定とお食事アドバイス	管理栄養士・保健師
4	年齢に負けない！筋力アップ体操	運動療法士・理学療法士
5	休憩時間に実践できるちょっくらトレーニング	運動療法士・理学療法士・保健師
6	隠れ塩分さがし！お塩の取り方チェック票	管理栄養士・保健師
7	効果的に糖尿病を予防して、合併症を防ごう	糖尿病療法士・管理栄養士
8	命を守る！脳出血を予防&血圧コントロール	脳卒中認定看護師・管理栄養士
9	健康診断結果、自己解析方法を伝授！	保健師・管理栄養士
10	その他 要望に合わせてオリジナル内容作成 体重の落とし方・睡眠・こころのケアなど何でも	必要に合わせて

申込みの際は電話又は QR コードで下記内容をお申込み下さい

- 企業名・住所・電話番号
- 希望講座番号
- 参加予定人数
- 希望日・希望時間（3日間くらい）
- 連絡先
- 連絡代表者氏名
- その他要望等

24 時間受付です  
思い立ったらご予約を！



お仕事時間・休憩時間を利用して、従業員の健康づくりにお役立てください。

健康経営をすることで得た従業員の健康は、あなたの企業の宝となります