

平成28年度 唐津市職域健康づくり会議

～ こころと身体健康づくり ～

最近メディアでも取り上げられている“メンタルヘルス”や“肥満・メタボリックシンドローム予防”については、健診をはじめ各事業所においても、取り組まれていることと思います。

そこで今回は、“こころと身体健康づくり”をテーマに、こころの健康づくりにも効果的な運動の役割や、職場や家庭で実践できる運動をご紹介します。

是非ご参加いただき、職場の健康づくりにお役立てください。



日時 平成29年3月2日(木)

14:00～15:30



場所 唐津市文化体育館

2階 会議室



内容 「働き盛りの健康づくり」

- ・メンタルヘルスについて
- ・運動について～実践を交えて～



動きやすい服装・靴でご参加ください。



申込み方法

裏面記載の上、FAXでお送りください。

*欠席の際も、ご連絡いただくようお願いいたします。

今年度は『職域健康づくり応援教室』として、各事業所にお伺いし、運動をとおした働き盛りの健康づくりについて、講話と実践を開催しています。

<問い合わせ先>

唐津市保健センター 電話 0955-75-5161

(担当: 青木・前川) FAX 0955-75-5162

(送信票不要)

出 欠 連 絡 票

[回答期限] 平成29年 2月23日(木)

[回答宛先] 唐津市保健センター

FAX: 0955-75-5162

貴施設名 _____

所在地 _____

記入者 _____

電話番号 _____

出席、欠席のいずれかに○を付けてください。

出席の場合は次の出席者名簿に出席される方の職名、氏名の記入してください。

出 席 ・ 欠 席

平成28年度唐津市職域健康づくり会議出席者名簿

職名	氏名

※お預かりした個人情報は標記会議の開催、運営のためにのみ使用し、本人の承諾なしに第三者に提供することはありません。