

気になる講座をこの機会に
体験してみてください！

働く世代の健康講座

ご案内

☆カラダを見える化

「体組成計測定」

筋肉量や内臓脂肪
レベルがわかる！

「骨密度測定」

骨年齢が
わかる！

「血管年齢測定」

血管年齢が
わかる！

- 上記3つの測定器から**最大2つの測定器**を選択し、測定できます。
- 計測後、**結果説明と生活習慣改善のための説明**があります。

働く世代は、仕事・子育て・家事・遊びに...?!
忙しく、自分の健康に意識がいきにくいもの。
この機会にぜひ、ココロとカラダに向き合っ
てみませんか？

☆食べる☆

- バランスのよい食事を体験！ランチセミナー
※自己負担あり
- 上手なコンビニ活用法
- お酒の飲み方を見直そう
- インスタント食品を賢く
利用しよう



☆メンタルヘルス

- 不安やストレスを軽減
“自分で出来るこころの
セルフケア法”



☆動く☆

- スキマ時間でできる
“ずぼらストレッチ”
- デスクワークが多い方に
“姿勢改善ストレッチ”
- お昼休みを有効活用！
“軽い運動で気分転換”



- 講座の実施は、**原則1企業様につき年間1回ま**
でとさせていただきます。
- 講座時間は60分程度です。
希望日の1ヶ月前までに健康増進課までご連絡く
ださい。

<問い合わせ・申し込み先>
長岡市福祉保健部健康増進課
TEL: 39-7508 FAX: 39-5222
E-mail: kenkou@city.nagaoak.lg.jp