

応援します！あなたの職場の健康づくり

働く世代の

# 出前健康講座



府中市では、働く世代の健康づくりのために、健康講座を出前で実施しています。心身ともに健康で職場に活気があると、仕事の効率や生産性もアップします。職場の皆さんの健康づくりのために、ぜひ！ご利用ください。

- ◆対象 府中市内の事業所
- ◆内容 健康に関する講話や、運動の指導など  
内容により、保健師・栄養士・健康運動指導士等伺います。  
ご希望される内容がありましたら、ご相談ください。  
例) 食事と運動について（実践含む）  
心の健康づくりについて（うつ、ストレス等）  
ストレッチや筋力トレーニング  
禁煙や飲酒について など
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 ①電話で日時・内容等について事前にご連絡ください。  
②相談後、申込書を提出してください。

- ※ 昼休憩の時間や勤務時間以外の時間でも対応可能です
- ※ 詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください

## 【問い合わせ・申し込み先】

府中市 健康推進課 元気づくり係  
府中市保健福祉総合センター（リ・フレ）  
府中市広谷町919-3  
☎0847-47-1310

府中市健康推進課長 様

## 働く世代の出前健康講座申込用紙

出前健康講座の実施をしたいので、職員の派遣をお願いします。

申込月日 年 月 日

事業所名	
住所	府中市 町 番地
代表者	
連絡担当者	氏名
	電話 FAX
実施日時	第1希望 年 月 日 ( 曜日 ) 時 分 ~ 時 分
	第2希望 年 月 日 ( 曜日 ) 時 分 ~ 時 分
実施場所	
対象人数	名
希望内容	

切り取り線