

事業所訪問型健康づくりセミナー 申込書

全てのセミナープランの中から **1つ** だけ○をつけてください。

運動

ルネサンス山形

ヨガでリラックス	心のリラクセーション
脳と体のリフレッシュエクササイズ	機能改善ストレッチ
ミニボールレッスン	カラダが喜ぶ骨格調整
効果的なウォーキング	

ドリームゲート

肩こり・腰痛予防解消体操	脳を目覚めさせるリフレッシュストレッチ
やさしいマインドフルネスヨガ	自重エクササイズでコツコツ貯筋！
筋膜リリース&ポールコンディショニング	姿勢改善ウェープリングストレッチ教室
正しいウォーキング教室	

食事

山形県栄養士会

健診結果を基にした栄養相談
健康づくりの基本を学ぶ各種講座 ※内容は応相談にてカスタマイズ致します！ 例：食生活調査で、食事・間食・アルコール等改善アドバイス

協会けんぽ

食事（栄養）セミナー バランスの良い食事とは？
アルコールセミナー 上手なお酒の飲み方をご紹介します！

メンタルヘルス

山形産業保健総合支援センター

若年労働者向けメンタルヘルス教育 ※セルフケアを中心とした内容となります！ 幅広い年齢層に対応可能です。	管理監督者向けメンタルヘルス教育 ※ラインケア等、ストレスチェックの活かし方も含めた管理監督者向けの内容となります！
--	---

タバコ

山形県喫煙問題研究会

喫煙防止教育	受動喫煙防止対策
禁煙治療	その他※ご希望のテーマがあればご相談ください。

事業所名

事業所記号

※保険証左上の「記号」

事業所所在地

連絡先

担当者氏名

電話番号

メールアドレス

@

セミナー希望日時

令和

年

月

日

AM / PM

:

参加実施希望回数

1 ・ 2 回

参加予定人数

人程度