

ヘルサポラボ
働く仲間を元気に！

健康づくり 出前講座

ヘルサポラボ：働く人の健康を応援する「ヘルス・サポート・ラボ」の略

盛岡市では、健康経営をサポートするため、事業所等の研修会に専門職を派遣する「健康づくり出前講座」を実施しています。働く人の健康は、仕事の活力やモチベーションUPとなり、事業所全体の魅力につながります。ぜひご活用ください。



職場で運動・ リフレッシュ

実践！正しいラジオ体操

正しい動きで効果的な3分間を！
スキマ時間におすすめの運動です

はじめてのピラティス

大人気ピラティスインストラクターを職場に招いて、体験しませんか？



カラダ整う 食生活ガイド

管理栄養士が、食習慣を見直すきっかけづくりや、生活習慣病予防・改善のコツをご紹介します。

職場で抱える健康課題の解決を幅広くサポート！



メンタル ヘルス講座

不眠は心の赤信号

不眠とうつの関係や、ストレスへの対処法をご紹介します。

ゲートキーパー～入門編～

悩んでいる人に気づき、声をかけ、支援につなげる「ゲートキーパー」の役割や「傾聴」についてを学びます。

※所要時間は、ご要望に合わせて設定します(概ね30分～90分)、短時間でも、少人数でも大歓迎です！

複数メニューの組み合わせもお受けしています。会場の手配、準備、片付け、開催周知等は、ご対応をお願いします。

ほかにも、職場のお悩みやご希望に合わせて、講座をご提案します

いつの間にか
ぼっこり…



生活習慣病予防
(糖尿病・高血圧・高脂血症、メタボ解消)



熱中症予防と対策

イテテテ



だるおも～
仕事の合間のかたんストレッチ(肩・首こり、腰痛予防)

バランス、よし！
減塩、よし！



お総菜・コンビニ食の賢い選び方



昼休みを有効活用
ヘルシーレシピを紹介(1品試食可)

サビないからだ
「調子が良い」毎日に



「プラス10分」
運動・食事でエイジングケア

健康経営や職場研修に、ぜひご活用ください！

申込方法など詳細は裏面をご覧ください。



↑申込はこちら

- ▶ 対象：盛岡市内の事業所、盛岡市内の複数事業所が集まる研修会 等
- ▶ 費用：無料
- ▶ 申込：申込フォームまたは申込書でお申込みください。

※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。お急ぎの場合は、ご相談ください。

【担当】盛岡市保健所健康増進課 地域健康づくり担当

TEL:019-603-8306 Mail : kenkozousin@city.morioka.iwate.jp



↑申込はこちら

ヘルサポラボ 健康づくり出前講座申込書

次のとおり、出前講座を申し込みます。

申込日： 年 月 日

1	事業所名	
2	所在地	〒 - 盛岡市
3	担当者（所属・氏名）	
4	TEL	
5	メール	
6	会場	<input type="checkbox"/> 同上 <input type="checkbox"/> 所在地以外（ ）
7	希望日時	第1希望 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
		第2希望 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
		第3希望 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分
8	希望内容	<input type="checkbox"/> （運動）実践！正しいラジオ体操 <input type="checkbox"/> （運動）はじめてのピラティス <input type="checkbox"/> （食事）カラダ整う食生活ガイド <input type="checkbox"/> （心の健康）不眠は心の赤信号 <input type="checkbox"/> （心の健康）ゲートキーパー～入門編～ <input type="checkbox"/> （その他）相談して決めたい <input type="checkbox"/> （その他）メニューを組み合わせたい （自由記載）
9	対象人数	概ね 人（男性 人・女性 人）
10	年代（あてはまる年代全て）	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代以上
11	主な業種	
12	過去に本事業を利用したことがありますか	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある（時期・内容： ）
13	その他（要望等）	

※留意事項

- 原則、希望日の2か月前までにお申し込みください。内容により、期限を過ぎても受け付け可能な場合がありますので、ご相談ください。申込み多数の場合は、募集を締め切らせていただく場合があります。
- 出前講座終了後は、アンケートにご協力をお願いします。