

令和8年1月1日  
(一社) 燕西蒲労災防止協会

# 健康管理講習会

『見つめ直そう！あなたの食生活とこころ』

当協会では、毎年会員並びに一般の方々を対象に健康管理講習会を開催いたしております。

## 内容

- 簡単！味覚チェック
- 減塩を気にしていますか？
- こころの元気と栄養について
- こころの元気チェック
- リラクゼーションの実際（腹式呼吸とストレッチ）

参加費

無料

粗品プレゼント

## 記

1. 日時 令和8年2月19日（木）午後1：30～3：00
2. 場所 産業安全衛生会館 燕市東太田6857番地
3. 講師 燕市健康づくり課 栄養士・保健師
4. 開催目的 事業所で働く人たちの、  
こころと体の健康管理のあり方を学ぶ
5. 申込み 下記申込書に出席者のお名前を記入し、お申し込み下さい。
6. 申込先 (一社) 燕西蒲労災防止協会



普段の生活を  
振り返ってみることは  
大事ね！！

Tel 0256-63-5515 Fax 0256-63-5208

## 健康管理講習会参加申込書

事業所名		電 話	
氏 名		役 職 名	
氏 名		役 職 名	