



『働く人の元気』は、 会社の元気

私たちが職場に出向き、みなさんの健康づくりを応援します！



こんなこと、ないですか？

✓ 従業員の
健康を守りたい

✓ 最近、おなかポッコリ
の人が多いかも…

✓ 健康づくりで職場の
モチベーションを
上げたい



そんなときは、出張型健康講座を
ご利用ください！

保健師や管理栄養士などの専門職が講座を行います



参加者全員に健康づくりグッズをプレゼント！



ステップ1 希望する講座内容を選ぶ

- 健康管理のヒント ~今日から出来るからだチェック~
- おいしく食べて太らない食べ方教えます
- お口は健康の入り口！~さわやかなお口で笑顔キラリ~
- 座りっぱなしになっていませんか？ ~こまめに体を動かそう~

ステップ2 講座の条件を確認

【対象】奈良市内に所在する事業所・企業 【会場】申込者でご用意ください。(奈良市内の会場に限る)

【日時】令和7年3月31日までの希望される日時 ※講座の所要時間は1~2時間程度です。

【申込締切】開催日の2か月前まで

ステップ3 条件に当てはまれば、どちらかの方法で申し込む

○専用フォームから申し込む



○申込書を健康増進課まで提出する

申込書は裏面へ

メール・FAX・郵送 いずれでも申し込み可能

<お願い> 講座の申し込みは、年度内に1回限りとさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ・申込先● 奈良市 健康医療部 健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町13-1 はぐくみセンター3階

TEL: 0742-34-5129 FAX: 0742-34-3145 mail: sma-nara@city.nara.lg.jp