

事業主の皆さんへ

気になる講座をこの機会に  
体験してみてください！

# 働く世代の健康講座

## ご案内

### ☆カラダを見る化

「体組成計測定」

「骨密度測定」

「アルコール  
パッチテスト」

筋肉量や内臓脂肪  
レベルがわかる！



「血管年齢測定」

骨年齢が  
わかる！

パッチを腕に貼るだ  
けでお酒への適正を  
チェック！

血管年齢が  
わかる！



働く世代は、仕事・子育て・家事・遊びに...!?忙しく、自分の健康に意識がいきにくいもの。「無理をすればできないこともない」と、カラダやココロのサインに気づかないとも…。この機会にぜひ、ココロとカラダに向き合ってみませんか？

### ☆動く☆

- スキマ時間でできる  
“ずぼらストレッチ”
- デスクワークが多い方に  
“姿勢改善ストレッチ”
- お昼休みを有効活用！  
“軽い運動で気分転換”

### ☆食べる☆

- バランスのよい食事を体験！  
ランチセミナー  
※自己負担あり
- 上手なコンビニ活用法
- お酒の飲み方を見直そう
- インスタント食品を賢く  
利用しよう



### ☆メンタルヘルス☆

- 不安やストレスを軽減  
“自分で出来るこころのセルフケア法”



講座時間は60分程度です。  
希望日の1ヶ月前までに健康増進課まで  
ご連絡ください。

<問い合わせ・申し込み先>  
長岡市福祉保健部健康増進課  
TEL: 39-7508 FAX: 39-5222  
E-mail: kenkou@city.nagaoak.lg.jp