

【2023年度 さわやかヘルスプラン日程表】

| | |
|-----|-------------------------------|
| 35歳 | 6月23日(金) 6月30日(金) |
| 45歳 | 10月6日(金) 10月13日(金) 10月16日(月) |
| 55歳 | 11月17日(金) 11月24日(金) 11月27日(月) |

参加者には、講義用の資料を配布しています。

【講座内容について】

| | | |
|-----------|--|-------------|
| 産業医講話 | | 産業医(10分) |
| 食生活と健康 |  | 管理栄養士(30分) |
| 運動;Part 1 | | トレーナー(15分) |
| からだの健康 |  | 健保看護職(30分) |
| 歯とお口の健康 | | 歯科衛生士(30分) |
| 運動;Part 2 | | トレーナー(15分) |
| こころの健康 |  | カウンセラー(30分) |

各年代に合ったテーマで講義を実施しています。