

## 【2024年度 さわやかヘルスプラン日程表】

実地での研修会および体力測定を行います。

35歳	研修会 & 体力測定(1日)	6月14日(金) 6月17日(月)
45歳	研修会 & 体力測定(1日)	6月28日(金) 7月5日(金) 7月8日(月)
40歳	体力測定(半日)	10月4日(金) 10月7日(月)
50歳		10月7日(月) 10月18日(金) 10月25日(金)
55歳	研修会 & 体力測定(1日)	11月1日(金) 11月8日(金) 11月11日(月) 11月22日(金) 11月25日(月) 12月6日(金)

# 【講座内容について】

産業医講話



産業医

からだの健康

健保看護職

栄養面からの健康づくり



管理栄養士

歯とお口の健康



歯科衛生士

昼食

こころの健康



健保カウンセラー

体力測定



健保トレーナー

各年代に合ったテーマで講義を実施しています。