健康づくりに力を入れている
企業さん必見！

令和8年度
坂井市出前健康講座

健康に笑顔で元気に働くために、
日々の健康づくりにぜひお役立てください。
ご希望の内容についてご相談ください。

令和8年　　令和9年
6月▶2月末
※年末年始・祝休日を除く

無料　先着 **4** 事業所様

◀フォームからのお申込みは
こちらから

講座メニュー　例１

運動講座

オフィスでできる簡単ストレッチ、
パンプスや事務服でもできる体操など

講座メニュー　例２

栄養講座

減塩（へるしお）や野菜摂取促進（べじあっぷ）
に関すること、脱メタボの食事の工夫など

講座メニュー　例３

こころの講座

メンタルヘルスや睡眠の大切さ、
ストレスとの付き合い方など

講座メニュー　例４

健康づくりに関する講座

タバコと生活習慣病の関係について、
歯とお口の健康について、
女性の健康についてなど

健康さかい大作戦　▶　ふやすぽ・へるしお・べじあっぷ

お問い合わせ　坂井市役所　健康増進課　0776-50-3067　zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp