

社員の元気を
守る！



十日町地域糖尿病対策連携会議
十日町地域振興局健康福祉部

令和6年度

健康管理の工夫セミナー

- 申込み 下部の申込書を FAX 送信 【締切】令和7年3月3日(火)
- 対象 事業所の代表者様、健康管理担当者様、従業員様

●セミナーの日時・内容

食事や運動、糖尿病、お口のケアに関する最新情報をご提供します！

	日時	会場	テーマ・内容 (予定)	講師
第1回	3月6日 (木) 14:00~ 15:00	十日町地域振興局 健康福祉部講堂 (十日町市高山 857) ※先着 15名程度	運動と食事で健康なからだづくり！ ～エクササイズで健康貯筋～ 👉 その場でできる簡単エクササイズ (45分) 👉 栄養のおはなし (15分)	健康運動指導士十日町連絡会長 関口 陽子 先生 認定栄養ケア・ステーション よりそいーと魚沼 小幡 郁子 先生
第2回	3月13日 (木) 14:00~ 15:00	オンライン (ZOOM)	健康は日頃のお口のケアから！ ～糖尿病と歯周病の関係～ 🦷 糖尿病と歯周病の関係 (10分) 👉 お口のケア講座 (50分)	在宅歯科衛生士 小嶋 奈苗 先生

主催：十日町地域振興局健康福祉部 共催：十日町地域糖尿病対策連携会議

協力：十日町商工会議所、水沢商工会、川西商工会、中里商工会、松代町商工会、松之山商工会、津南町商工会、十日町労働基準協会、十日町地域産業保健センター

..... FAX 送信票 (切り取らずそのまま送信 FAX 025-757-2474)

「社員の元気を守る！健康管理の工夫セミナー」申込書

■事業所名 _____ (業態) _____ (従業員数) _____ 人

■担当者名 _____ (職名) _____ (電話番号) _____

*メールアドレス _____

■ 両日参加 ・ 第1回目のみ ・ 第2回目のみ 参加します。 *○をつけてください。

■参加人数 _____ 人 ■参加形態： 会場に参加します ・ Zoom で参加します

■食事や運動、糖尿病や歯に関する事で、日頃気になっていること等、講師への質問をお書きください。セミナーで講師より回答していただきます。