

キラリ☆健康おおた出張講座 申込書

申込日 令和 年 月 日

宛先 大田区健康づくり課長

団体等の名称 _____

住所 _____

電話番号 _____ F A X _____

次のとおり申請します。

実施希望日	令和 年 月 頃 実施日が決定している場合：令和 年 月 日 () 時間 時 分 ～ (所要時間 分程度) ※1 講座は 30 分です
参加予定人数	人
受講対象者	1 性別 ☐ 男性の方が多、 ☐ 女性の方が多、 ☐ 男女同じくらい 2 年齢層 ☐ () 代が多、 ☐ 各年代幅広い 3 業務内容 ()
開催場所	
開催方法	☐ 対面 ・ ☐ オンライン
希望講座内容 希望する講座に☑を してください  の講座は、令和 7 年 9 月頃からの開始となります	☐ No.1 人生 100 年 健康診断で生き生きライフ！！ ☐ No.2 病気を知って、予防しよう！～生活習慣病編～  ☐ No.3 これって更年期障害？～知っておきたいホルモンバランスの話～ ☐ No.4 お酒との上手な付き合い方 ☐ No.5 あなたの肺、元気ですか？～たばこの害を通して考える～ ☐ No.6 職場でかんたんリフレッシュ体操 ☐ No.7 健康の秘訣！運動の方法教えます  ☐ No.8 ストレスと上手に付き合いましょう～自分も相手も大切に～ ☐ No.9 眠れていますか？健康づくりのための睡眠  ☐ No.10 知っているようで知らない 歯周病 ☐ No.11 おとなのむし歯予防 ☐ No.12 「歯みがき」 い・ろ・は ☐ No.13 H o w t o フロス&歯間ブラシ ☐ No.14 お口のケアで息さわやか生活 ☐ No.15 迷った時がチャンスです～血糖高めの方のエネルギーの摂り方～ ☐ No.16 上手に楽しく減塩しよう ☐ No.17 食事を見直し！サラサラ血液&若々しい血管をキープ ☐ No.18 野菜ってすごい！プラスUPの食スタイルへ ☐ No.19 がん予防のための食事とは？ 
会場で使用できる資材	☐ パソコン ☐ プロジェクター ☐ スクリーン ☐ マイク ☐ その他 ()
従業員の皆様の健康や生活習慣について気になることをご記入ください。	
ご担当者様連絡先	ご所属・氏名 ご連絡先