

健康
第一

2025



働きざかりの いきいき セミナー

健康について
学びたい

ココロもカラダも
元気でいたい

痩せたいけど
きっかけがない

自分も家族も
健康でいたい



あなたの最初の一步を応援します！



今の自分のカラダを
“見える化”！

ダイエット&健康づくりの
ヒントがわかる！

仲間と一緒に
楽しく続けられる！

対象

働きざかり研究会参加企業
須坂商工会議所会員企業等に勤務する方

初回
日時

7/30 ~
水

合計
8回
講座

各日
18:30
~
20:00

場所

須坂市保健センター

申込

右記の二次元コードを
読み込みフォームを入力
申込期限 7月25日

その他

参加費は1人当たり9,000円程度です。
参加人数により変動する事があります。



申込は
コチラ

URL: https://apply.e-tumo.jp/city-suzaka-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=59097

参加者の声



健康を見直すきっかけになりました！



-9kgの減量に成功！



詳細は裏面へ



お問い
合わせ

働きざかりの健康づくり研究会事務局
(須坂市健康づくり課内)

須坂商工会議所 総務企画課 (担当: 竹前)

TEL : 026-248-9023
(須坂市保健センター専用)

TEL : 026-245-0031

受付時間 8:30~17:15
(土日祝日を除く)

医師・保健師・管理栄養士

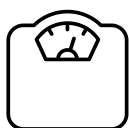
健康運動指導士と楽しく学べる！

健康力アップ8講座



7月30日(水) 開講式/講演「働きざかり世代の健康づくり」

長野赤十字病院 医師 星 研一先生による講義



8月6日(水)または8月7日(木) 体組成・歩行姿勢測定

各測定後に保健師と面談。個人に合った目標を設定しましょう



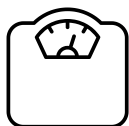
8月21日(木) 講演「ニコニコペースで筋力・持久力アップ」

健康づくり事業団 健康運動指導士による講義で続けられる運動を学ぼう



9月9日(火) 講演「健康的な食事について知ろう」

健康づくり事業団 管理栄養士による講義と試食で、食生活を見直そう



9月30日(火)または10月1日(水) 体組成測定/中間評価

各測定後、保健師と面談。目標の見直しをしましょう



10月9日(木) みんなで街の中をレッツウォーキング！

ウォーキング協会による正しい歩き方講座。ウォーキングライトをプレゼント！



10月30日(木) 講演「睡眠とストレスについて学ぼう」

上級睡眠健康指導士 諏訪 直人先生による講義



11月13日(木) 体組成測定・成果発表/閉講式

最終測定。ここまで頑張れた自分・セミナーの仲間に拍手！！