



講師派遣事業のご案内

事業所、団体、市町が実施する健康づくりのための講演会やセミナーに、専門のスタッフ（管理栄養士・健康運動指導士等）を講師として派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。

例えば…

- ◆地域、団体、社内研修、勉強会、イベント
- ◆健康づくり教室、介護予防教室、運動教室 等にご活用ください。



(公財)兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

運動

- A 正しい歩き方や姿勢についての運動講座
- B 肩こり、腰痛予防を中心とした運動講座
- C メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための運動講座
- D フレイル予防のための運動講座
- E 筋力アップのための運動講座
- F +10分（プラス・テン）エクササイズ講座
- G 女性のための運動講座



栄養



- H メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための食生活
- I フレイル予防のための食生活
- J 健康的な食生活を実践するための工夫について



メンタルヘルス

- K こころのセルフケア（毎週火曜日、第2・3水曜日で講師と日程が合えば実施可能です）

料金

33,000円（税込）+ 交通費実費 / 講師1名につき1講座1回（90分以内）

お申し込みについて

- ①テーマはA～Kからお選びください。
- ②日程、内容、講師の調整等をさせていただきますので、まずはお電話にてご連絡ください。



(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部 健康づくり課

Tel 078-579-0166

Fax 078-579-0600

URL <https://www.kenkozaidan.or.jp/>

