

参加
無料

令和8年度 職場の健康づくり応援研修会

日時

令和8年**11**月**4**日（水）13:30～15:30
（受付：13:00～）



場所

佐川町総合文化センター 2階 大研修室
（住所：佐川町甲356-2）

対象

管内事業所の経営者・管理職・健康づくり担当者、
健康ボランティア団体、市町村健康づくり担当者等

（1）講演

すきま時間にサクッとリフレッシュ！自分に優しい身体メンテナンス
～肩こり・腰痛予防ストレッチ実践～

講師：高知リハビリテーション専門職大学 リハビリテーション学科
理学療法学専攻 **宮崎 登美子 氏**



毎日の仕事や日常生活で何気なくしている姿勢や動作を見直し、
肩こり・腰痛につながる原因や予防のポイントを学びませんか？
美姿勢のポイント等も紹介し、ストレッチも実践します！



（2）情報提供



「協会けんぽの健康づくり事業」

全国健康保険協会高知支部



「中央西地域の健康課題等について」

高知県中央西福祉保健所



申込
方法

裏面の申込書、下記URL、右横の二次元コードから
10月23日（金）までにお申し込みください。



【高知県電子申請サービス】

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=21981

主催：高知県中央西福祉保健所 共催：全国健康保険協会高知支部

中央西福祉保健所健康障害課 健康増進担当 宛

事業所名	
事業所の住所	
所属電話番号	
メールアドレス	
担当者名	

	参加者名	職名	
1		1 経営者・管理職 3 健康ボランティア団体 5 その他（ ）	2 健康づくり担当者 4 市町村健康づくり担当者
2		1 経営者・管理職 3 健康ボランティア団体 5 その他（ ）	2 健康づくり担当者 4 市町村健康づくり担当者
3		1 経営者・管理職 3 健康ボランティア団体 5 その他（ ）	2 健康づくり担当者 4 市町村健康づくり担当者
4		1 経営者・管理職 3 健康ボランティア団体 5 その他（ ）	2 健康づくり担当者 4 市町村健康づくり担当者
5		1 経営者・管理職 3 健康ボランティア団体 5 その他（ ）	2 健康づくり担当者 4 市町村健康づくり担当者

申込期日：令和8年10月23日（金）