

講師料無料



# 高松市内企業のための 運動出前講座

高松市では、働き盛りの皆さまの健康づくりのお手伝いとして、市内の企業を対象に「運動出前講座」を行っています。企業の皆さまの健康管理・健康増進のために社内研修などで、お気軽にご利用ください。

- 内 容**
- ・ 生活習慣病予防のための運動
  - ・ 簡単にできる筋力トレーニングとストレッチ
  - ・ 肩こり・腰痛予防のための運動
  - ・ デスクワークに伴う疲労を改善する運動 など

- 日 時**
- ・ 日程は、原則として申込者のご希望の日時に合わせます。
  - ・ お申込みの際に、ご希望の候補を出していただき、その後、細かい日程調整を行います。（土・日・祝日は要相談）
  - ・ 業務の都合によりご希望の日時に添えない場合もありますがご了承ください。

**所要時間** 30分～60分程度

**実施場所** 高松市内に限ります

※会場の手配、プロジェクター・スクリーン等の必要な機器は申込者でご準備ください。

職場の仲間で、運動に取り  
組むようになりました。



仕事中や通勤時に意識して  
身体を動かすようになりました！

開催希望日の2か月前までにお申し込みください。

## 申込みはこちらから

◎ 右側の二次元コードからの申込み



◎ URLからの申込み

URL : <https://tb.logoform.stjapan.asp.lgwan.jp/form/dV7M/1187631>

◎ FAX (087-839-2367) からの申込み

「高松市内企業のための運動出前講座」申込書によりお申し込みください。

【お問合せ】

高松市健康づくり推進課 健康づくり係

〒760-0074 高松市桜町一丁目9-12

TEL 087-839-2363 FAX 087-839-2367

# 「高松市内企業のための運動出前講座」申込書

< 留意事項 >

実施場所	高松市内の会場
実施時間	30分～60分程度
その他	・講師料は無料です。 ・お申込みは実施希望日の約2か月前にお願いします。 ・会場の手配、配布資料や必要な機器等をご準備ください。

企業	企業名						
	住所						
	電話						
	担当者名						
参加者 予定人数	人 【年齢構成】	歳代～	歳代				
実施 希望日時	第1希望	月	日 ( 曜日 )	時	分～	時	分
	第2希望	月	日 ( 曜日 )	時	分～	時	分
実施場所	名称						
	住所						
	駐車スペースはありますか？	あり	・	なし			
備考							

【申込・問合せ先】

高松市健康づくり推進課 健康づくり係

TEL 087-839-2363 FAX 087-839-2367