

健康づくり講座を開催します

保健事業の一環として、組合員に対する生活習慣病対策、健康の保持増進及び生きがいある生涯健康生活の構築を目的とする「健康づくり講座」を所属所からの希望により実施しています。生活習慣病予防に関する講演、日常業務の中で取り入れる簡単な運動方法やメンタルヘルスに関する講演などの実施が可能です。

今年度の開催状況、実施予定は以下のとおりです。

実施所属所	開催日	講演内容
大村市役所	平成25年 7月26日	自席で出来る簡単ストレッチ ～肩こり・腰痛を軽減しよう～
東彼杵町役場	平成25年 8月27日	メンタルヘルス研修
大村市役所	平成25年10月16日	ストレスをためない暮らし方
壱岐市役所	平成25年10月29日	メンタルヘルス対策
対馬市役所	平成25年10月30日	働く人の新メンタルヘルス研修
平戸市役所	平成25年11月 6日	メンタルヘルス研修
松浦市役所	平成25年11月13日	メンタルヘルス研修
佐世保市役所	平成26年 1月16日	新任係長メンタルヘルス研修会