

無料

専門職が楽しく・わかりやすくお話しします

健康づくり出前講座

対象

大分市内にある事業所の従業員の方

実施期間

7月～翌年2月

時間

原則 平日 午前9時～午後5時 ※応相談
(講座時間は約30～60分が目安です)

場所

ご希望の場所(大分市内)に出向いて実施します

申込方法

FAXまたは二次元コードからお申込みください
(実施日はお申込みいただいたのち、相談の上決定します)

少人数でも
OK



◆◆◆ 下記より希望する講座をお選びください (その他ご希望にも応じます) ◆◆◆

1

＼毎日コツコツ！ベジスポ生活／
生活習慣病予防のヒケツ



体験 血管年齢測定・ベジチェック

5

＼2人に1人はがんになる時代／
がんは早期発見がカギです

ケンシンを
受けよう！



2

＼健診結果から何がわかる？／
データからわかるカラダの内部



体験 筋肉量・脂肪量測定 (体組成計)

6

＼社会人として知っておきたい／
セルフメンテナンス講座

身体活動・睡眠・お酒・感染症の予防など
様々な分野のお役立ち健康情報をお伝えします



3

＼がんばるあなたを応援！／
ラクして続く健康ごはん術



希望に応じてフードモデル展示

7

＼口腔菌は血液にのって全身へ！／
歯周病と健康の知られざる関係



4

＼今日からあなたもゲートキーパー／
職場で考えるメンタルヘルス

体験 こころの体温計



8

＼知らなきゃ損する!?!／
たばこの最新事情2026



【お問い合わせ】 大分市保健所 健康課

TEL: (097)547-8219