

わが社の健康経営！中小企業への

# 出張運動教室

身体を動かしてリフレッシュ！

## こんな機会に

中小企業の福利厚生で  
従業員の健康増進に  
従業員同士の交流の場で



## 申込の流れ

### 申 込

各保健センターへ  
電話、FAXもしくはLoGo  
フォームで申込み  
(同一団体年度内2回まで)

### 調 整

日程・会場等  
内容を調整  
(土日祝可。夜は20時  
まで調整できます)

### 教室開催

健康運動指導士等  
による運動教室  
を実施

## プログラム

肩こり・腰痛予防のためのストレッチ、  
筋力アップ体操、有酸素運動、ピラティス、  
ヨガ、筋膜リリースなど  
(30分～2時間程度)

### 【30分の教室例】

- ▶5分:受付・運動の話
- ▶20分:プログラム
- ▶5分:アンケート

## 対 象

市内在住・在勤の中小企業・事業所等  
(おおむね20歳以上69歳以下)

※1開催につき10～50人程度参加可能。  
※運動に支障がある方は対象外 ※先着順

## 費 用

**無料** (会場使用料、講師の駐車場代が生じる場合はご負担ください)

## お問合せ

相模原市保健センター (平日 8:30～17:00)  
緑保健センター 042-775-8816  
緑保健センター 津久井担当 042-780-1414  
中央保健センター 042-769-8233  
南保健センター 042-701-7708

相模原市公式  
ホームページはこちら！

