

函館で働いている方もしくは函館市民ならどなたでも参加できます！

# 「健康経営®のヒント」

～職場でできる運動メニューを広めよう～

健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

令和6年(2024)

<予約制>定員 30名

3/2(土) AM10:00～AM11:30  
(受付開始 AM 9:30)

函館市総合保健センター2階 (五稜郭町23-1)

※ 当日は動きやすい服装でお越しください。  
必要に応じて飲料水等お持ちください。



① 健康経営の意義・健康経営の実践に活用できる事業紹介

② 職種別に効果的な運動メニューの紹介・実践(70分程度)

【株式会社ルネサンス】 支配人 横山 聡 氏  
フィットネスチーフ 滝下 春耶 氏

●効果的なウォーキング  
→自身の歩幅チェックとその改善を目指します

※スマートフォン等の計算機器をご持参ください！

●機能改善ストレッチ  
→主にデスクワークや立ち仕事による肩こり、  
腰痛緩和を目指します

## 【対象者】

- ◆ 企業経営者
- ◆ 管理職
- ◆ 人事・労務担当者
- ◆ 職場での健康づくりに興味のある方

## ▲ 参加特典 ▲

はこだて健幸アプリ   
～Hakobit～150ポイント付与

お申し込み

右記 QR コードから申込フォームへお願いします

[https://docs.google.com/forms/d/1OhCueGh1Ohm0Mh\\_YmNC9ceW9Rotz8b6iMvhzamYM\\_-o/edit](https://docs.google.com/forms/d/1OhCueGh1Ohm0Mh_YmNC9ceW9Rotz8b6iMvhzamYM_-o/edit)

申込みはこちら



事前  
予約

## お問い合わせ

セミナーに関して、ご質問等ございましたら下記までご連絡ください  
函館市保健福祉部健康増進課  
(函館市五稜郭町23-1 総合保健センター3F)  
TEL:0138-32-1515