

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)

対象

市内の従業員**10～50人**の会社・事業所
(おおむね20歳以上69歳以下)

※運動に支障がある方は対象外です ※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
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
(平日 8:30～17:00)

相模原市公式
ホームページはこちら！

