

職場で始めよう！ 手ぬぐい体操 プラスワン チャレンジ！

手ぬぐいを
プレゼント！
健康運動指導士の
直接指導も！

対象

- ・ 益田市、津和野町、吉賀町内の事業所

取り組み内容

- ① 取り組む期間を決める（まずは2週間！）
- ② 手ぬぐい体操、プラスワンを決めて取り組む

プラスワンとは？

- ・ 自分に合った健康づくりを
もう1つプラスして取り組むこと
例) 階段を利用する、減塩の食べ物を選ぶ、
体重を毎日測る、禁煙する 等

申し込み方法、流れ

- ・ 裏面の申し込み用紙をFAXまたは
下記連絡先へ電話いただくと、事務局より
取り組み方法などをご説明します。

お問い合わせ先

益田保健所健康増進課
0856-31-9544
(ご質問等お気軽に！)

Q手ぬぐい体操とは



益田保健所 健康増進課 宛

FAX：0856-31-9568 * 添書不要 *

手ぬぐい体操プラスワンチャレンジ 申込書

事業所名	事業所名：	従業員数： 人
	代表職氏名：	担当者氏名：
住所等	〒	
	担当者連絡先：	
手ぬぐい 配布 (人数分)	希望する・希望しない ご希望に添えないこともありますので、ご了承ください。	
健康運動指導士 による直接指導	希望する・希望しない ご希望に添えないこともありますので、ご了承ください。	
備考	ご質問等あればご記入ください	