

令和3年度スポーツ庁補助事業

# 働く女性のための 健幸プログラム

## からだケア<sup>me</sup>!

3か月分  
参加料 1,500円 税込

年齢別に2つの募集枠

20代～30代 25名

40代～50代 25名



SDGs 未来都市

豊橋市

令和3年9月～11月実施  
運動・食事・睡眠・相談をテーマにした3か月間のプログラム

忙しい方こそ、取り組んでもらいたい

## 1講座30分×月8回の 完全オンライン講座

期間中、専門家による講座を受講できます。  
全てLIVE配信。見逃し再生も可能です。

例えばこんな講座

- 冷え・肩こり・腰痛に効くトレーニング術
- 薬剤師によるお肌のトラブル対策
- 女性のためのボディメイク（筋力トレ）
- ころとからだのエイジング講座
- 入眠前のリラックスストレッチ
- 働くスタイルに合わせた栄養バランス術

講座時間（予定）

9・10・11月の3か月間のうち、  
以下の3つの時間帯で講座を配信します。

平日昼：木曜日 12時30分～12時50分（20分間）

平日夜：水曜日 21時00分～21時30分

週末夜：土曜日 21時00分～21時30分

専門家のサポートで続けられる！

## 女性薬剤師がひとりひとりを 個別サポート

参加者ひとりひとりに、担当薬剤師（女性）が付きます。  
担当薬剤師は、参加者と一緒に健康課題に応じた3か月間の  
取組目標を考えます。プログラム期間を通して、参加者と  
コミュニケーションを図り、取組をサポートします。

誰もが悩みはあるもの…

## 産婦人科医にオンライン相談

「気になってはいるけど、病院に行くほどではない」と  
感じていることはありませんか？病気のサインかもしれ  
ません。1人1回15分のみですが、オンラインで医師に  
医療相談ができます。※診察ではありません。

お申込はこちらから

締め切り：令和3年8月10日（火）17時15分  
市ホームページでも詳細を掲載しています。  
ご確認ください。

