

# 社員が元気だと会社は もっと伸びる！

鳥取県補助事業

先着  
5社限定

定員に達し次第終了

令和8年度 働く世代のフレイル予防

## 無料で始める健康経営



疲れにくい体づくりで「働きやすい職場」を実現しませんか？

### 対象・実施概要

- 対象 鳥取県内の事業所
- 実施 1回60分程度×3回シリーズ
- 期間 令和8年7月～令和9年2月
- 費用 無料(鳥取県の補助金事業)

あなたの職場に

**健康運動指導士**  
を派遣します！

職場に応じたプランを提案いたします。

## こんなお悩みありませんか？

✓ 肩こり・腰痛の社員が多い

✓ 健康経営、何から始める？

✓ デスクワークで運動不足

✓ 転倒・労災リスクを減らしたい

✓ 疲れやすく集中力が続かない

✓ 社員の集中力を高めたい

そのお悩み、職場で解決できます！

## 全3回プログラム

### 01 現状チェック

体組成・体力・姿勢チェック  
職場の課題分析

### 02 プログラム実践

肩こり・腰痛改善／姿勢改善  
仕事中にできる運動

### 03 定着サポート

継続できるセルフケア指導  
職場で続ける仕組みづくり

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の商標登録です。

お問い合わせ・お申込先 日本健康運動指導士会 鳥取県支部

TEL&FAX:0857-53-4742(平日14:00~17:00) メール:510c.taisou@ja-nguru.com

# 2026 働く世代のフレイル予防 申込用紙

## 申込方法

- 1 申込用紙をFAX又はメールしてください
- 2 こちらからご連絡します
- 3 ご希望を伺い、貴社に合った健康づくりをご提案
- 4 実施(講演・実技・体力測定など)

2、3日たっても連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

**FAX 送信先：0857-53-4742**

**メール：510c.taisou@ja-nguru.com**

事業所名	ふりがな
所在地住所	ふりがな
電話番号	
担当者氏名	ふりがな
担当者連絡先	ふりがな
希望日時	
要望など あれば	

※講師代等の経費はかかりません。  
鳥取県の補助金事業として、日本健康運動指導士会鳥取県支部が運営しています。