

イムスグループからのご案内

企業さま向け 出張講座

講師派遣費用

無料

お手伝いさせていただきます
皆さまの職場の健康づくり
学んでみませんか
身体、心、食事のこと

各分野の専門家達が皆さまの職場へ！

「出張講座」は、医療・介護に役立つ勉強会です。
イムスグループの職員が皆さまの職場へ訪問し、
講師を務めます。



日時 | 平日 9:30 ~ 15:30 まで（1講座 60分程度）

内容 | 裏面の講座メニューを参考にお気軽にご相談ください

費用 | 講師派遣の費用は無料です

お
申
込
み
先

お電話または WEB からお気軽にどうぞ！

イムス仙台サービスセンター
(西仙台病院 地域医療連携室内)

TEL **022-398-5526**
<https://ims-tohoku.com/public-seminar/>



実施予定日の 2 か月前までにお申込みください

- ・会場準備・会場費用負担は申込団体でお願いします。
- ・業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。
- ・リモート講座をお申込みの場合は、事前にご利用になる PC 等の環境を確認させていただきます。

出張講座 MENU

下記のメニューを参考にお気軽にご相談ください

リハビリ編

- 1 相手に好印象を与える姿勢
～ビジネスマナーだけじゃない！？～
- 2 その姿勢…
実はどこかに負担がかかっています
- 3 自分に合う靴をはいて出かけよう！
- 4 肩こりさようなら
- 5 腰痛さようなら
- 6 リフレッシュ講座
働き盛りの心と身体のメンテナンス
- 7 健康講座 仕事の合間のホッと一息体操

心理編

- 1 意外と身近なうつ病の知識
- 2 働く人のリラクゼーション講座
- 3 イライラ爆発を防ぐアンガーマネジメント
- 4 心理学で健康習慣
～やればできる！？禁煙・節酒・運動～
- 5 今から気にする認知症予防
- 6 認知行動療法でメンタルヘルス対策
- 7 職場でできるストレスマネジメント

医療編

- 1 お薬との付き合い方
～飲み方・種類など～
- 2 知っておきたい感染対策！
- 3 検査結果の見方について
～健診結果、見ずに捨てていませんか？～

栄養・食事編

- 1 食事で防ぐ！生活習慣病
- 2 丈夫な骨を作るには？
コツコツ実践で骨粗しょう症予防
- 3 今すぐやろう、感染予防！
～免疫力 UP の食事～

お申込み

イムス仙台サービスセンター

(西仙台病院 地域医療連携室内)

TEL **022-398-5526**

<https://ims-tohoku.com/public-seminar/>

実施予定日の2か月前までにお申込みください

メニュー以外でも
ご希望の内容がありましたら
お気軽にご相談ください

WEBからもお申込みできます！▶▶▶▶▶



業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。