

日時 令和5年10月25日（水）

午後2時～4時30分



## 第1部 からだの研修

「糖尿病、あなたは大丈夫？ 食事と運動で、上手に血糖コントロール！」

講師：森川 美智子氏 石川県予防医学協会管理栄養士・健康運動指導士

持ち物：ご自身の健診結果

血糖値が上がる仕組みを知って、今すぐできる生活改善方法を学びます。

健診結果で血糖値が高かった方、糖尿病を予防したい方、効果的ですぐできる運動方法を  
知りたい方におススメの内容です。

## 第2部 こころの研修

「事例から学ぶハラスメント」

講師：山口 克司氏 産業雇用安定センター講師、産業カウンセラー

メンタルヘルスとの関係が深いハラスメントについて、パワハラを中心にその本質や内容、  
具体的な事例や対応についてわかりやすく解説した内容です。

場所 白山商工会議所3階研修室、ZOOMによるオンライン受講も可

参加費 無料

定員 20名程度

申込み 下記参加申込書に必要事項をご記入のうえ、10月20日（金）  
までにFAXにてお申し込みください

問合せ 白山商工会議所 TEL：276-3811

### 人材育成委員会「健康経営セミナー」参加申込書

白山商工会議所行 FAX：276-3812

事業所名		業種	
住所		TEL	
		FAX	
受講者名		受講者名	
受講場所	白山商工会議所 / オンライン	受講場所	白山商工会議所 / オンライン
メールアドレス		メールアドレス	

\* ご記入いただいた情報は、本セミナーに関することのみ利用させていただきます。