

for

サステイナブル・Hakusan今こそ！！「健康経営」 白山商工会議所健康経営セミナー

今日からはじめる！健康生活習慣

- ☑ 健康経営を推進し、従業員の健康づくりをサポート
- ☑ 自分の身体の状態を知り、予防と対策を学びましょう
- ☑ 日頃の疲れやストレスを運動でリフレッシュしましょう

日時： 2022年 6月 28日(火)13:30～16:00

場所： 白山商工会議所 3階研修室

参加費： 無料

定員： 25名程度

申込み： チラシ裏面の申込書をご記入の上、6月21日（火）までに
FAXにてお申し込みください

その他： 運動実践がありますので動きやすい服装でお越しください

主催／ 白山商工会議所 人材育成委員会



自分のカラダを **知る！**

健康測定 体成分測定、体力測定、姿勢測定
健康経営エキスパートアドバイザー 中井 詔子

学ぶ！ 健康講座

「働く人の食事・健康習慣」

管理栄養士 中崎 衣美



動く！ 運動実践

職場や自宅で出来る！簡単エクササイズ

リフレッシュ&リラックス

運動指導員 山口 裕子

◆タイムスケジュール

時 間	内 容
13：30～13：35	オリエンテーション
13：35～14：35 健康測定・結果説明	①体成分測定：筋肉と脂肪のバランスから体型を確認します。部位別の筋肉量や脂肪量のほか、内臓脂肪量・基礎代謝量などもわかります。 ②体力測定：筋力・柔軟性など、自分の体力の現状を知り、体力向上や健康増進に役立てましょう。 ③姿勢測定：最先端AI姿勢分析システムを使用して、立ち姿勢を数枚撮影するだけで、現在の身体の歪みや、筋肉のかたくなりやすい箇所、脂肪のつきやすい箇所を可視化します。
14：35～15：15 健康講座	自身の生活を振り返りながら、健康管理や体重管理に役立つ食生活と健康の関わりやバランスの良い食事について学びます。減量や体重管理において気をつけたい生活習慣のポイントを紹介します。
15：15～15：55 運動実践	日頃の疲れやストレスを運動でリフレッシュしましょう。姿勢改善や腰痛肩こり予防のためのエクササイズを行います。仕事の休憩中や、ちょっとしたすき間時間にできる簡単な体操です。
15：55～16：00	アンケート記入

◆お申込み

下記の参加申込書をご記入の上、**6月21日(火)までに FAX：276-3812**にてお申し込みください。

◆問合せ先

白山商工会議所 TEL：276-3811 FAX：276-3812

白山商工会議所健康経営セミナー 参加申込書

FAX：276-3812

事業所名		TEL	
参加者名1			
参加者名2			
参加者名3			

【個人情報の取り扱いについて】本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、本講座に関する連絡等の目的のみに使用いたします。