

今日から、今からココロとカラダを元気にする方法を伝授します！

参加費無料
定員100名

ココロとカラダの パワーアップセミナー

日時 平成31年2月8日(金)

14時～16時30分(受付13時30分～)

第1部 14:05～15:30 講演

「ストレスに強くなれる 時短×メンタル対策法」

講師:有限会社ケンゾー 生活習慣研究所 所長 森山 佐恵 氏

頭ではわかっているけど、すぐには取り組めない・・・やっても3日坊主、飽きてしまふ・・・。そんなあなたにピッタリ！できるだけ習慣になりやすく、簡単に実践できる健康方法をわかりやすく楽しく学べます。

職場で健康管理に携わっている方、地域で保健指導をしている方にも必見です。いかに相手にやる気になってもらうか、行動を変えてもらうかなどノウハウがいっぱいです。ストレスに負けないココロとカラダをつくって、心豊かで幸せな人生を送りましょう。



15:30～15:40 休憩

第2部 15:40～16:30 実践報告

「管内事業所におけるロコモ調査の実施について」

講師

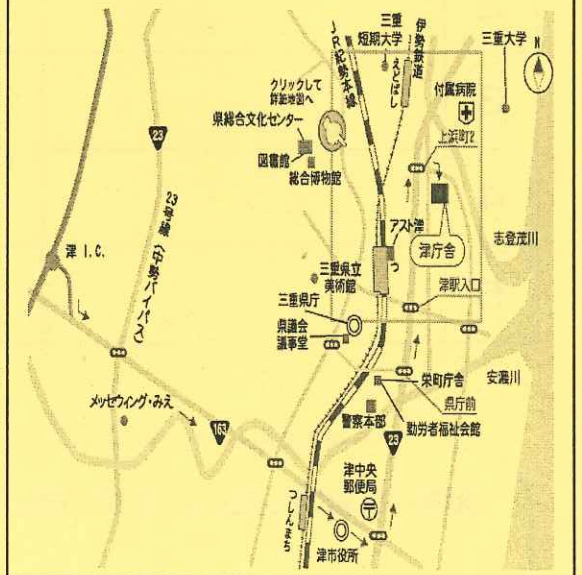
加藤 俊宏氏: 鈴鹿回生病院スポーツ医学センター理学療法士
パネリスト

倉光 優次氏: 旭電器工業株式会社管理部次長

伊藤 勝英氏: 近畿健康事業センター事業部長代理

会場 三重県津庁舎 6F 大会議室
(津市桜橋3丁目446-34)

津庁舎までの地図



※軽い運動もありますので、動きやすい服装でお越しください。

対象者 事業所等の人事・総務関係者・管理者、職場の健康づくりに関心のある方 等

【申込方法】

平成31年1月31日(木)までに、参加申込書(裏面)に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・またはメールにてお申込みください。

【お問合せ及び申込先】

三重県津保健所健康増進課(岡田・田邊)宛て
(〒514-8567 津市桜橋3丁目446-34)
TEL: 059-223-5184 FAX: 059-223-5119
E-mail: thoken@pref.mie.jp

～職場の健康づくり&自殺予防研修会 参加申込書～

三重県津保健所健康増進課 岡田、田邊 あて
(FAX 059-223-5119)

発信元：所属名 _____

担当者 _____

電話番号 _____

〈研修会参加者名簿〉平成31年1月31日(木) 〆切

| | 所属 | 職名 | 氏名 | 備考 |
|---|----|----|----|----|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

講師にご質問したいことがございましたらご記入ください。

.....
.....
.....
.....
.....

