

従業員の健康は会社の財産！

受講
無料

健康セミナー

経営者の皆さん、会社の経営継続のためには働く人たちの「健康」が最も重要です。アフターコロナを乗り切るには、第一に皆が健康でなければなりません。

今回、文化情報・サービス業部会では、「健康」に着目したセミナーを企画しました。第1部では、生活習慣病や認知症を予防し健康寿命を延ばすための講話と脳トレ、第2部では今話題の「ピラティス」を体験していただきます。

コロナで疲れきった心身のリフレッシュをするためにも、ぜひご参加ください。

●日 時 令和3年12月 8日(水) 13:30~15:30

●会 場 ホテルいづみや (南千石町6-35)※商工会議所となり

●定 員 30名 *先着順、定員になり次第締め切ります。

●申込方法 裏面申込書に必要事項をご記入の上、FAX等にてお申し込みください。

担当:総務課 斎藤 (TEL27-1212/FAX27-1207)

【第1部】 13:30~14:30

セミナー ~健康寿命を延ばすヒント!~

◆テーマ 「生活習慣病と認知症を予防する運動、食事、脳トレーニング」

◆講師 会津大学短期大学部 特任研究員 森 文雄 氏

【第2部】 14:30~15:30

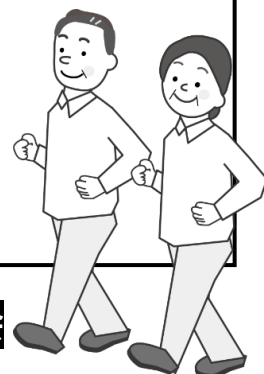
ピラティス体験 ~からだ作り講座~

◆テーマ 「美姿勢引き出す 1日3分ひざ裏伸ばし」

◆講師 ピラティスサロン「クララ」

オーナーセラピスト 渋川 晴子 氏

※動きやすい服装でお越しください。(スカートはNG)



主催/会津若松商工会議所 文化情報・サービス業部会

◆詳細は裏面をご覧ください。

◆セミナーの主な内容は・・・

【第1部】 セミナー

13:30～14:30

【テーマ】 「生活習慣病と認知症を予防する運動、食事、脳トレーニング」

【講師】 会津大学短期大学部 特任研究員 森 文雄 氏

要介護原因で一番多いのが脳血管疾患、次いで認知症の順になっています。具体的には、生活習慣病と認知症を同時に減らす必要があります。そのためには、高齢者のみならず中高年の皆さんが元気なうちから自己管理の自覚をしっかりと持つ必要があります。健康は病院に行く前に日頃の心掛けで自分で手に入れるものです。特に、運動不足と偏った食事や多量の飲酒を解決しなければ、健康寿命を延ばすことはできません。講師の実践例を紹介しながら、身近な健康づくりについての講話と同時に軽い運動や脳トレゲームもいたします。

【第2部】 ピラティス体験

14:30～15:30

【テーマ】 「美姿勢引き出す 1日3分ひざ裏伸ばし」

【講師】 ピラティスサロン「クララ」オーナーセラピスト 渋川 晴子 氏

「ロコモ」テスト、ストレッチやスクワットなどを行い、ひざ裏を伸ばすことであなたの最高の美姿勢を引き出します。

- ひざ裏を伸ばすのは？ ●やってみよう『ロコモ』テスト！
- ひざ裏伸ばしをやってみよう！～3つのポーズでスタイルアップ～

※ピラティス:胸式呼吸を用いながらストレッチを中心とした動きで、体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動。

※本セミナーは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じ開催いたします。受講の際はマスクの着用、手指消毒などご協力をお願いいたします。また、咳や発熱などの風邪の症状がある場合は受講をご遠慮ください。

会津若松商工会議所 総務課 斎藤 行 [FAX 27-1207]

健康セミナー 参加申込書【令和3年12月8日(水)開催】

令和3年 月 日

事業所名			※事務局処理欄 会 員 ・ 非会員
電 話		F A X	
受講者名			

※ご記入いただいた個人情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用する場合があります。