

～働き盛りの健康を守る！～

# 生活習慣改善方法と、“脳トレ”



多くの地方都市が抱える「経営者や従業員の高齢化」と「働く世代の減少」の問題。こんな時代、今後の安定的な事業継続のためには、経営者はもちろん、従業員や家族の心と身体の健康維持と、疾病リスクへの備えを強化すること、すなわち健康経営の実践が重要です。そこで、当所文化情報・サービス業部会では、「経営者のための健康セミナー～第2弾～」を開催します。病気を予防し元気に働き続けるためのコツ「生活習慣の改善方法」と、「頭をスッキリさせる脳トレの仕方」を実際に体験しながら学びます。働く上で基盤となるのは心身の健康。健康経営に取り組む第一歩として、この機会にぜひご参加ください！

日時

令和元年**9月11日**(水)

午後1時30分～午後3時30分

場所

会津若松商工会議所  
2階大会議室

・申込方法

受講申込書に必要事項をご記入の上、FAX  
またはお電話にて9月6日(金)までにお  
申込みください。

・お問合せ

会津若松商工会議所 総務課 棚木  
TEL : 27-1212 FAX : 27-1207

【主な講演内容】

- ◎気軽に頭をスッキリさせて仕事効率アップ！脳トレの仕方と、疲労回復方法など
- 健康経営のメリット
- 生活習慣の見直し
- 人生100年時代！  
生涯の各段階におけるワークライフバランス
- 健康寿命を支える食と生活スタイル

講師

健康・防災・安全管理 アドバイザー、フリーアナウンサー  
こくぼ はるよ  
小久保 晴代 氏



～講師プロフィール～

名古屋生まれ、大阪育ち。テレビ、ラジオ、各種イベントの司会、マリンスポーツの実況などで活躍するかたわら、健康づくりの講師として各地で講演活動を行っている。特に高齢化が進む現代、高齢者の生きがい、健康管理についての実技指導を兼ねた講演は大好評を得ている。ホームヘルパー2級、4級小型船舶操縦士、エアロビクスインストラクターの資格を持つ。各種スポーツ実況をはじめ、ゴルフやグルメのレポーターとしても活躍。

主催 会津若松商工会議所 文化情報・サービス業部会

FAX 0242-27-1207 会津若松商工会議所 棚木 行

令和元年 月 日

経営者のための健康セミナー 受講申込書

【9月11日(水) 午後1時30分～午後3時30分】

事業所名		TEL	
受講者名			