

社員が元気

だと

会社も元気！



経営者・総務担当・健康づくり担当者向け

これから始める/ 健康経営セミナー

7月26日(水)
14:00-15:30
参加無料

社員の健康づくりに取り組むことが会社の経営を元気にする「健康経営」について学びます。県内外での事例の紹介や実際に健康経営の取組で行うプログラムを体験することで効果や必要性を感じる参加型セミナーです。

講師

久高 有加 氏

一般社団法人SWITCH Labo.代表
健康運動指導士/健康経営EXアドバイザー

県内外で企業や地域の健康づくりの支援事業に取り組む。固くなった体を緩めて動きたくなる体を目指すための指導を得意とする。



プログラム

第一部 14:00 講座&ワーク

『健康経営はじめての一步』

- どうして健康経営が必要なのか
- 健康経営では具体的に何を行う必要があるのか
- 健康経営の事例紹介
- 自社で取り組めることは？(取り組んでいること)

第二部 15:00 健康経営プログラム体験

『緩めて整えて、肩こり腰痛改善』

肩こりや腰痛改善のために自宅や職場で簡単に日々実践できるストレッチを実践します。身体が軽くなる変化を体感することでやる気スイッチが入ります！まずはご体験ください。

会場

北谷町商工会大ホール

住所：北谷町上勢頭837-1

お申込み 以下の申込書へ記入しFAXにてお申込みください

FAX 098-936-8845

申込書

※定員50名に達し次第受付を締め切りますのでお早めにお申し込みください。

事業所名		電話番号	
参加者名		FAX	

【主催】北谷町商工会

問合せ ☎ 098-936-2100

本事業は団体経由産業保健活動推進助成金を活用しています。