

～体が軽くなる「ゆるい」歩き方～

「社員の健康が企業を活性化」

健康経営セミナー



健康経営という考え方があるのをご存じでしょうか？
健康経営とは「企業が従業員の健康に配慮することによって経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って健康管理を経営的視点から考えて戦略的に実践するものです。

本セミナーでは肩こりを含め、固まった筋肉を緩めることで、胸を張らず、お腹にも足にも力を入れず、全身の力を抜いて歩くことができるようになります。

体が緩み楽になることは心への影響も大きく、見た目だけでなく内面の変化、集中力アップ、疲れにくい体、働く意欲の向上等につながります。

《講座内容》

良い姿勢とは？

- 体を緩めるセルフケア
- 正しいバランス・姿勢の取り方
- 軽やかに歩く方法



講師 ORO(オーロ)ウォーキングスクール 主宰 犬飼 奈穂 氏

松山大学卒業後、愛媛銀行本店営業部に入行。大好きな運動をする中で、姿勢の悪化と肩こりや腰痛等の体の不調に悩まされ、その不調や痛みの根本を改善すべく、日常の姿勢と歩き方改善に取り組む。体の不調だけでなく、心も開放され、生きることがラクになった経験をもとに、歩く楽しさを多くの人に伝えている。元FM愛媛パーソナリティー。モットーは、何事もチャレンジ精神で臨み、前向きにとらえて実行にうつすこと。YURUKU®ウォーク公認インストラクター。セミナー講師の甲子園「セミナーコンテスト」高松大会優勝 全国大会セミコングランプリ2015準優勝

《日 時》令和元年9月26日(木) 13:30～15:30

《会 場》備前商工会館 4階大ホール (備前市東片上230)

《定 員》50名(先着順)

《持参品》動きやすいパンツスタイル・フラットな靴(革靴も可)

スーツのパンツでもOKです。体のラインが分かりやすいもの。極力上記が望ましいですがその他でも結構です。

《申込方法》9月20日(金)までにTELまたはFAXでお申し込みください

TEL:(0869)64-2885/FAX:(0869)63-1200

《主 催》公益社団法人 瀬戸法人会 《共 催》備前商工会議所

健康経営セミナー参加申込書 公益社団法人 瀬戸法人会 行 FAX0869-63-1200

受講
無料

事業所名		TEL	
所在地		FAX	
受講者			

個人情報保護に関する法律により、ご記入頂いた情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、事業記録作成のために利用することがあります。