



安全で健康、そしてゆとりある快適職場づくり
をサポートする渋谷労働基準協会

無料

職場での健康づくりセミナー

良い健康状態で良く仕事を頑張るために

渋谷労働基準監督署
渋谷労働基準協会
(一社)品川労働基準協会
(一社)大田労働基準協会
(一社)新宿労働基準協会

企業は、定期健康診断の有所見率を減少させるという視点で、社員が積極的に身体活動(生活活動・運動)を取り入れること等、自主的な健康づくり対策を行うことが重要です。

運動はただやれば良いのではありません。安全で効果的に行うための運動指導を行っていただきますので、動きやすい服装でご参加ください。

日時	令和6年10月4日(金) 15:00~16:30
場所	渋谷区立商工会館2階 大研修室 渋谷区渋谷1-12-5
内容	◆ 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準」 ◆ 運動の考え方と進め方 1 日常動作の基盤となる筋肉を鍛える 2 スロートレーニン 3 全身持久力を高める 4 足腰を鍛える椅子スクワット 5 ストレッチング 6 バランストレーニング
講師	健康運動実践指導者 宮川 和男 氏 NSCA-CPT
費用	無料
定員	60名 (定員に達して、参加できないときのみご連絡いたします)
申込方法 申込先	裏面申込票にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。 渋谷労働基準協会 渋谷区鶯谷町19-19 ソフィアハウス2C号室 TEL:6416-3720 FAX:6416-3721
その他	この講習は、(公財)健康・体力づくり事業財団のご協力をいただいております。

職場での健康づくりセミナー申込書

令和6年10月4日(金) 15:00~16:30

会員の別	○を付けてください。 渋谷・品川・大田・新宿・会員以外		
事業場名	TEL		
	FAX		
所在地	〒		
連絡担当者	部署	氏名	
受講者	氏名	受講番号(協会記入欄)	
受講者	氏名	受講番号(協会記入欄)	

FAX 番号：6416-3721 (渋谷労働基準協会)

注：◆新型コロナウイルス感染拡大の影響及び感染防止の観点から、やむを得ずオンラインに変更する場合があります。

◆受講の際はマスクをご着用ください。発熱等の症状がある方は、受講をご遠慮ください。

◆個人情報、本研修のため以外に使用することはありません。

渋谷区立商工会館
2階大研修室
渋谷区渋谷1-12-5

受付日
月 日

