

おいしく食べて、ステキに変わろう♪ 健康経営セミナー



「健康経営®」とは、従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康維持・増進と会社の生産性向上を目指す経営手法です。今回は、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社メガロス立川の高橋様と株式会社タニタヘルスリンクの尾上様を講師に迎え、元気で健康にこの冬を乗り越えるべく、身体温まるセミナーをご用意致しました。この機会にぜひ「健康経営®」について考えてみませんか?皆様のご参加お待ちしております。※『健康経営®』は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

開催日時 平成30年1月19日(金) 午後2時～4時

参加費 無料 **定員** 40名(先着順) **会場** 立川商工会議所 11階 第4会議室
立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル11階

第1部

一緒にやってみよう! 立川商工会議所「健康経営体操」

冬で動くことが億劫になるこの季節に、その場で簡単にすぐできる立川商工会議所「健康経営体操」をご紹介します。

※服装について：簡単なエクササイズを実践いただけます。動きやすい服装でご参加ください。

講師紹介

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社メガロス立川
フィットネスチーフマネージャー

高橋 亮史 氏

スポーツクラブメガロスにてマシンジムでの指導やスタジオレッスンを担当、さらにパーソナルトレーナーとしてもゲストを案内。また社内ライセンスの試験官としてメガロス全店を巡回。指導歴11年。保持資格：NESTA-PFT (パーソナルフィットネストレーナー)



第2部

アンチエイジングの食事法 ～健康美人の作り方～

体調不良が気になるこの季節に年齢を重ねながら、よりいきいきと美しく元気に過ごすための油の上手な選び方、さびない身体を作る抗酸化ビタミン、フィトケミカル、および抗糖化などアンチエイジングに効果的な食生活のコツをご紹介します。

講師紹介

株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士

尾上 阿希子 氏

介護施設、社員食堂、病院での栄養指導、企業での特定保健指導を経て、現在は株式会社タニタヘルスリンクにて、ダイエットサポートや、健康セミナーの講師、メタボ対策の特定保健指導などの健康支援サービスを担当。



お問合せ 立川商工会議所 担当 高橋(佑)澤田 TEL 042-527-2700/FAX 042-527-5913

【お申込み方法】お申込みは、下記にご記入の上このまま切らずにFAXでお送り下さい。定員に達した場合のみご連絡いたします。

参加申込書		フリガナ	-----		
おいしく食べて、ステキに変わろう♪ 健康経営セミナー		貴社名	-----		
平成30年1月19日(金) 午後2時～4時		所在地	〒		
		TEL		FAX	
フリガナ	役職	フリガナ	役職		
ご参加者名		ご参加者名			

【個人情報の取り扱い】ご記入いただいた情報は、個人情報保護法を順守し、目的以外に個人情報を使用することはありません。

お申込みFAX番号▶▶▶ 042-527-5913