

# 【働き方改革セミナー開催のご案内】

主催：新潟商工会議所 教育福祉医療部会 共催：新潟販売士協会

誰もが健康でイキイキと働くためのヒントが満載!!

## 新しいワークスタイルと行動変革

～生き活きと働き続けるために健康づくりの自己管理術を学ぶ～

『働き方改革』が叫ばれている昨今、長時間労働の是正や生産性向上の取り組み等、これからの『働き方』が社会全体の課題となっています。労働条件や健康で働きやすい職場環境の整備はもちろんですが、自らの健康に目を向けて、心身共に病気にかからないための予防の重要性も問われています。

そこで本セミナーでは、最新の研究報告を踏まえて、働き盛りの皆様が心身共に生き活きと過ごし、高いパフォーマンスを発揮できるように、明日からの職場づくりや自身の仕事に活かすヒントとノウハウをわかりやすくお伝えいたします。事業主、管理職、一般職、健康・予防に関心のある方等、どなたでもご参加いただけます。この機会に是非ご参加ください。

### 【内容】

- ☆ボディメイクの考え方
- ☆元気で楽しい時間の過ごし方
- ☆時短の運動のポイント
- ☆疲れをとるための入浴方法
- ☆豊かな人生を過ごすためのキーワード
- ☆その他、最新の研究報告を踏まえた情報提供

### 【講師】

新潟大学 教育学部・工学部 准教授

むらやま としお

村山 敏夫 氏

研究分野はスポーツ科学、応用健康科学、健康医工学、健康生理学、運動機能解析、測定評価、健康社会デザイン。健康な社会を築くための仕組み構築を研究の柱として、多数のフィールド・メディアでも活躍。新潟県の予防医学の先駆的役割を果たしている。博士(工学)、健康運動指導士、温泉利用指導者 他

日時

平成30年 6月27日(水) 14:00～15:30

会場

万代島ビル6階 会議室 (新潟市中央区万代島5-1)

参加費

無料

定員

50名 (定員になり次第締め切ります)

【申込方法】 下記参加申込書に所要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。

### 【連絡事項】

- 受講票はお出しいたしません。定員超過によりお受けできない場合に限りご連絡いたします。
- 駐車場は有料となります。(駐車券のサービスはありません) ○当日はクールビズでのご参加をお勧めいたします。

【問合せ先】 新潟商工会議所 会員サービス課 担当：清野(せい)の・池田

〒950-8711 新潟市中央区万代島5-1 万代島ビル7F TEL 025-290-4411 FAX 025-290-4421

新潟商工会議所 会員サービス課 行 FAX 025-290-4421

### 「働き方改革セミナー」受講申込書

\*業種は○で囲んでください

事業所名		受講者氏名	
事業所住所			
業種	製造・建設・卸売・小売・サービス・その他		
TEL			従業員数

\*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、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。