

体験型!

# からだマネジメントセミナー

実践を促す仕掛け!

自発性を促す仕掛け!

## プログラムの流れ

自分事として取り組む健康づくり

### 1. 食生活 ~楽しく選択! 必要な食事~

- ☞ 5大栄養素の中で不足するものを知る!
- ☞ バランスの良い食事を選ぶ力が身につく!

### 2. 休養 ~ぐっすり眠るための秘訣! ~

- ☞ 質の良い睡眠をとる方法が分かる!
- ☞ 呼吸法の実践で心と体のリラクゼーション!

### 3. 運動 ~脳と身体の活性メソッド! ~

- ☞ シナプソロジーメソッドで脳を活性化させ、カラダを動かす習慣づくりを楽しく実践!
- ☞ コミュニケーションを活性化するエクササイズ!

### 4. 目標設定

- ☞ 設定した目標を持ち帰り、今日から実践出来る!

おすすめ

## 効果的なウォーキング

~日常生活の「歩く」を「エクササイズ」に! ~

実践的で続けやすい!

変化を実感!

## プログラムの流れ

### 1. 事前チェック

- ☞ 歩幅の現状確認!

### 2. ストレッチ

- ☞ 関連する筋肉のストレッチでより効果的なウォーキングに!

### 3. ウォーキングレッスン

- ☞ 姿勢、視線、腕の振り方、脚の運びかたを習得し、素敵なウォーキングフォームに!

### 4. 事後チェック

- ☞ 歩き方の変化を実感!

# 第2回『生活習慣改善セミナー』

主催：兵庫県建築健康保険組合

開催日：2020年2月22日（土）

開催時間：10:00～11:30

開催場所：洲本商工会議所大ホール

兵庫県洲本市本町4-5-3 ※駐車場はありません

<http://www.sumoto-cci.org/>



服装：動きやすい服装でお願いします。  
女性の方はパンツスタイルがおすすめです。

持ち物：水分補給用のドリンクを持参ください。

予約方法：下記までFAXまたはE-mailにてお申込

申込期限：2020年2月14日（金）**先着 30名**

**FAX.078-997-2328**

**E-mail.hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp**

## 「生活習慣改善セミナー」お申込書

被保険者証記号	事業所名
ご所属	ご担当者名

## お申込者

被保険者証番号	氏名
被保険者証番号	氏名
被保険者証番号	氏名

メールでお申込みいただく場合は、メール件名に「生活習慣改善セミナー」と記載し、本文に上記申込書の必要事項を記載して送信してください。

**お問合せ先**

**兵庫県建築健康保険組合**

**営業時間**

(平日9:00-17:00)

**TEL.078-997-2311**

**FAX.078-997-2328**