

講習会

平成 28 年度健康づくり研究会
「こころとカラダのセルフケア」

(～自身のカラダを整えストレス耐性を高めましょう～)

三田労働基準監督署
三田健康づくり研究会
事務局(一社)三田労働基準協会

快適な職場を実現することが、従業員の心の健康につながり職場全体の活気を高めて生産性を向上させます。「三田健康づくり研究会」は労働基準監督署の指導のもと健康・快適な職場づくり、職場の活性化と生産性の向上を目指し各種の活動を行っています。

今年度は働く人の健康啓発の重要性を改めて考えていただくため、「従業員のこころとカラダの健康づくり」を考える講習会を企画いたしました。会員以外のどなたでも参加いただけます。

ご案内

1 日時 平成29年1月16日(月)14時00分～15時40分(開場13時30分から)

2 会場 南部労政会館(ゲートシティ大崎ウエストタワー2F)会議室
品川区大崎1-11-1 最寄駅:JR大崎駅南改札口 3分

3 研究会内容

(1) 挨拶

三田健康づくり研究会 会長
三田労働基準監督署 署長

(2) 講演 『こころとカラダのセルフケア
～自身のカラダを整え、ストレス耐性を高めましょう～』

講師 エンドース ユア ライフ合同会社
産業カウンセラー・健康運動指導士
澤田 弘子 氏

講演内容

- ・メンタルヘルスに取組む背景
- ・最近の施策
- ・ストレスの理解
- ・ストレスと疾病の関係
- ・ストレスとカラダの関係
- ・ストレス耐性
- ・自分のカラダを知ろう(姿勢のチェック、動きのチェック)
- ・ストレッチと呼吸法

4 定員 100名(先着順、ただし昨年度の研究会出席者(登録会員)を優先します。)

5 参加費 無料

6 申込み方法等

① 裏面「申込書」により、1月10日(火)までに、三田労働基準協会あて Fax (03-3451-7692)でお申し込みください(申込書には必ず Fax 番号をご記入下さい)。出席可能な場合は、整理番号を記入した「参加票」を申込担当者に Fax 返信いたします。

② 参加者は、Fax 返信された参加票を当日持参して受付にご提出ください。

7 お問い合わせ先 (一社)三田労働基準協会
電話:03-3451-0901 Fax 03-3451-7692
URL <http://www.mita-roukikyo.or.jp>