

平成30年度健康づくり研究会
講習会「百歳まで歩く」
～健康で長く働いてもらうために～

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講習会「百歳まで歩く」を企画いたしました。会員以外の方でも参加いただけます。

ご 案 内

1 日 時 平成31年1月29日(火) 14時00分～15時40分(開場 13時30分)

2 会 場 女性就業支援センター(ハローワーク品川入居ビル)4階ホール
港区芝5-35-3 最寄駅: JR田町駅三田口(西口)3分
都営地下鉄三田駅A1出口1分

3 研究会内容

(1) 挨拶

三田労働基準監督署 署長

三田健康づくり研究会 会長

(2) 講演『百歳まで歩く』

講師 JCHO 東京新宿メディカルセンター

リハビリテーション士長

理学療法士 田中尚喜氏

講演内容

- ・ 常日ごろの歩き方や椅子の座り方を変えるだけでも長寿体質の筋肉は作れる
- ・ 筋肉がつけば基礎代謝がよくなりダイエット効果も期待できる
- ・ 「座る、立つ、歩く」といった日常動作に必要な筋肉を鍛える簡単な方法を網羅した画期的エクササイズ

4 定 員 150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22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>