

平成28年11月7日

組合商社各位

京都織物卸商業組合
人材教育委員会
委員長 津田 務

「生き生き職場づくり＊オフィスでできる簡単トレーニング」

～これだけは知っておきたい！健康管理と健康づくり～

前略 平素は組合活動に格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

デスクワークで一日座っていることの多い方、パソコンや携帯・スマートフォンをよく使用される方など、肩こりや腰痛、日頃から身体の不調を感じている方は多いのではないのでしょうか。

今回の研修では、一般財団法人京都工場保健会より講師を迎え、健康を維持するための知識と、肩こりや腰痛の予防策や対策を学びます。肩こり腰痛の起こるしくみを知り、実際に職場でできるストレッチ体操などを体験していただくなど、今後の健康維持に役立つ内容となっておりますので、ぜひご参加いただきますようよろしくお願い申し上げます。

お申込みは、下記に会社名・参加者名をご記入の上、11月30日（水）までに織商事務局FAX（075-211-1976）にてお申込み下さい。

草々

記

日時 平成28年12月16日（金） 18時～19時30分
場所 第八長谷ビル8階会議室（下京区烏丸通仏光寺下ル）
テーマ 「生き生き職場づくり・オフィスでできる簡単トレーニング」
講師 塚 岳伸 氏 / 管理栄養士・ヘルスケアトレーナー・健康運動指導士
内容 (1) 簡単ロコモ度チェックと予防について（運動器を健康に保つ重要性）
※ロコモティブシンドローム：運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態になること
(2) 食べて動けば元気になれる！
(3) 肩こり・腰痛の発生メカニズムを知り、予防ストレッチ体操を体験
(4) 手軽にできる器具を使わない筋力トレーニング、ストレッチの紹介

「生き生き職場づくり＊オフィスでできる簡単トレーニング」参加申込書

平成28年12月16日（金）に開催する研修会に参加します。

会社名	
参加者名	

京都織物卸商業組合 人材教育委員会宛 FAX：075-211-1976 申込期限：11月30日