

## 健康経営セミナー

## 健康経営のための運動とメンタルヘルス

-いつまでも健康で働ける自分作りを-

## 開催のご案内

現代のようなストレス社会では、体の健康だけでなくメンタルヘルス（=心の健康状態）不調者も年々増加しており、会社を休職・退職する社員も少なくありません。会社にとって従業員が心身共に健康に働く環境を作ることは非常に重要です。ストレッチを行うことで幸せホルモンとも呼ばれる『セロトニン』が分泌され、メンタルを強化する効果が期待できます。そこで、効果的なメンタルヘルスと運動のポイント等を実践型で学ぶ「健康経営セミナー」を下記の通り開催致しますので、この機会に、ぜひご受講くださいますようお願い申し上げます。

記

と き

2024年 11月1日(金) 14:00~15:30

と ころ

碧南商工会議所 研修室

講 師

全国健康保険協会 愛知支部 担当者  
愛生館 小林記念病院 理学療法士 岡 裕光氏

内 容

- ①「健康宣言」を活用した職場の健康づくりについて
- ②メンタルヘルスと運動の関係性
- ③効果的なメンタルヘルスと運動のポイント
- ④その場で出来る！ストレッチとエクササイズの実践



受 講 料

無 料

申込方法

- ①右記QRコード、下記URL  
URL : <https://forms.gle/2mYViVfLCeygyA97>
- ②下記申込書のいずれかにより、お申し込みください。  
(FAX申込可 FAX 0566-48-1100)



★申込フォーム

主 催

碧南商工会議所

切り取らずそのままFAXにてお申込み下さい。

## 健康経営セミナー 受講申込書

| 参加者名 | 参加者名 |
|------|------|
|      |      |

上記の通り 名参加します。

事業所名

代表者名

所在地

電話番号

碧南商工会議所 行 ( FAX 0566-48-1100 )