

参加  
無料



経営者・総務担当・健康づくり担当者向け

# ＼これからはじめる／ 健康経営セミナー

社員の健康づくりに取り組むことが会社の経営を元気にする「健康経営」について学びます。県内外での事例の紹介や実際に健康経営の取組で行うプログラムを体験することで効果や必要性を感じる参加型セミナーです。また、うちなー健康経営宣言についてもご紹介いたします。※建設事業者は、「うちなー健康経営宣言」の登録を行った場合、経審で加点が得られます。

## 講師

久高 有加 氏

一般社団法人SWITCH Labo.代表  
★健康運動指導士  
★健康経営EXアドバイザー



## 会場

恩納村コミュニティセンター  
住所：恩納村字恩納419-3

## セミナー

第一部 14:00 講座＆ワーク

### 『健康経営はじめの一歩』

- どうして健康経営が必要なのか
- 健康経営では具体的に何を行う必要があるのか
- 健康経営の事例紹介
- 自社で取り組めることは？(取り組んでいること)

第二部 15:15 健康経営プログラム体験

### 『緩めて整えて、肩こり腰痛改善』

肩こりや腰痛改善のために自宅や職場で簡単に日々実践できるストレッチを実践します。身体が軽くなる変化を体感することでやる気スイッチが入ります！  
まずはご体験ください。

## 健康測定体験

まずは経営者や担当者自身が健康づくりを体験してみましょう。全身の筋肉量や体脂肪率が分かる体組成測定や血管年齢測定が体験できます。自分の身体を知ることで健康への意識が変わりやすくなります。体験だけのご参加もOK!!



血管年齢測定 体組成測定

## お申込み

以下の申込書へ記入しFAXにてお申込みください

**FAX 098-966-2435**

## 申込書

※定員20名に達し次第受付を締め切りますのでお早めにお申し込みください。

事業所名		電話番号	
参加者名		メール	
		FAX	

お申し込み期限：1月23日（金）

【主催】恩納村商工会

問合せ ☎ 098-966-8258 (担当：国吉)