

健康な体は正しい姿勢によって作られる

# 姿勢改善セミナー

参加  
無料

～あなたの職場の健康経営のために～

## 健康経営とは？

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、職場の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイルのことを指します。少子高齢化が進み従業員の安定的な確保が課題となっている中、多くの企業が取り組みを始めています。

○日時：9月15日(木) 13:30～15:30

○会場：潟上市商工会 本所「会議室」

スリーエス

○講師：SSS秋田スタジオ

すがの りょう

ストレッチトレーナー 菅野 亮 氏

秋田市出身。市内の病院にて介護福祉士として14年勤務した後、保戸野通町にパーソナルストレッチ専門スタジオ「SSS秋田スタジオ」を開業。ストレッチによって「睡眠の質向上」「頭痛の緩和」「猫背解消」など多くの生徒の不調や美意識と向き合い施術をしている。趣味はランニング。



○定員：先着20名様

○内容：姿勢を整え体の機能的な動きを取り戻すための座学と実技

正しい姿勢は、健康な体を維持するために欠かせない要素です！

従業員のやる気アップ

働き続けることができる

従業員の家族も安心



基礎代謝が上がる

体が軽くなる

呼吸が楽になる



潟上市商工会（本所）

☎877-3456

お申込は裏面へ⇒

# 姿勢改善セミナー

## 【受講申込書】

9月15日（木）13:30～

申込締切日 9月8日(木)まで

潟上市商工会 行 (FAX：877-6273)

事業所名		
電話番号		
参加者名		
生年月日		

### 【参加される皆様へお願い】

- ・当日の事前検温と、マスク着用での参加にご協力ください。
- ・動きやすい服装でご参加ください。

### 問合せ先

潟上市商工会（本所） TEL 877-3456 担当：大友・加藤