

第9回 エンカレッジ推進セミナー 平成23年度 労働衛生週間講演会

「心と体の健康管理」

日 時：平成23年10月3日（月）

13:30～15:30

場 所：大会議室（テレビ会議）

講 師：笹原フィットネスプランニング

代表 笹原 美智子 氏

講演概要

ストレスに負けない心のパワーアップ方法を学んでいきましょう。また、メタボやロコモを予防改善する食事や運動についてもわかりやすく解説いたします。職場や家庭でも出来る簡単な運動や心の「こり」をほぐす実技も取り入れます。身も心も軽くしましょう!!

注）ロコモ：運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態

参加無料

森林総研の方、DSOの参加機関所属の方はどなたでも参加できます。

森林総合研究所

男女共同参画室・職員課

E-mail: geneq@ffpri.affrc.go.jp