

## 最新セミナーのご案内

### 講演タイトル

100年時代を生き抜くために！

からだの専門家 理学療法士が教えるシンプル健康管理法

講演者： リハビリ推進センター株式会社

代表取締役 阿部勉（理学療法士・健康科学博士）

### 講演内容：

特に何もないのに最近 身体がだるい、やる気がでない、仕事の能率が落ちた…

そんなことはありませんか？

身体と心のバランスを意識して、身体を整えることでこころの状態も変わります。

生産性を高める「3分でできるリフレッシュ法」「社内のできる運動施策」

「ポディーワークとやる気スイッチ」をご紹介します。

### 参加費用：

一般参加：6,500円      契約企業：3,000円

日程：2019/5/23

開場：受付時間 16:00～

時間：16:30～18:00