

ランチタイムに気軽に、ご参加いただけるオンラインセミナー



医療法人社団
平成医会

ランチオンラインセミナーのご案内

1月開催のオンラインセミナーをご紹介します。
今回は、人事ご担当者様だけでなく、従業員様に
幅広くご視聴いただけるランチオンセミナー
(12:15~12:45)を開催いたします。

開催日時

1月20日(金)

無料相談件数1件で従業員皆さま参加できます!

12:15~12:45 (入室受付 12:00)

1日でも長く健康で働くためには、自分の身体を知ることが大切です。今回のセミナーでは、メンタルヘルスを保つ生活習慣として、運動をとりあげます。2名の療法士(国家資格)による、現在の自分の状態を知る簡単なチェックをおこない、それぞれのタイプにあった対処法を実践してみませんか？

テーマ① 自分の身体を知ろう！かんたん体力測定

まずは、「自分の身体の状態を知ること」がとても重要です。職場でもできる簡単な体力測定をおこない、ご自分の身体をみつめてみましょう。

テーマ② あなたにあった腰痛対策は何でしょう？

腰痛のタイプがあることをご存じですか？タイプによってはストレッチが逆効果になることもあります。ご自分の腰痛のタイプを知り、適切な対処法を実践するためのレクチャーをおこないます。



講師

リハビリ推進センター株式会社
理学療法士 作業療法士

齋藤龍一・木村英生

参加費用 一般参加：4,500円(税込) 契約企業：2,000円(税込)



参加をご希望の方は、
QRコードのURLから
事前登録をお願いします。

登録方法

- (1)人事ご担当者様が、セミナーの事前登録をする。(氏名に会社名をご入力ください)
 - (2)メールで当日のURLが届きます。
 - (3)人事ご担当者様が、従業員様に当日のURLを周知してください。
- ※1つのURLで何名様でもアクセス可能です。