

BOB健康経営セミナー

従業員の健康生活をサポート

企業力を向上させる「健康経営」

大変革の現代において、仕事の高速化・高密度化により働き手の健康被害は深刻です。従業員の心身の健康が仕事への集中力や積極性、職場の活気につながり、企業力を向上させるのです。「健康経営」は企業の「武器」とも「防具」ともなるのです。従業員の健康管理を戦略的に実践することで、人材が生かされる職場を作りましょう！ 本セミナーでは講義と実技（エクササイズ）で健康経営をサポートします。ぜひ、この機会にご参加ください。

講師プロフィール

アリーザレクト株式会社 代表取締役 東京商工会議所認定 健康経営アドバイザー

うえくぼ ともひろ
上久保 知洋 氏



大学卒業後、大手パソコンスクールへ入社。人の成長を促すサービスの提供まで自身で行いたいと独立を決意。健康について独学で学び始め「医食同源」の考え方を知り、栄養の重要性と運動の必要性を理解する。自身のメタボ体型改善に取り組んだところ半年で20kgの減量に成功。健康的で元気な身体づくりをするトレーナー・整体師に転身する。働く人々が健康であることは、企業・社会を元気にするという思いで、「健康経営」をサポートするアリーザレクト株式会社を設立。日本ボディトレーナー協会 整体師・リフレクソロジスト、加圧インストラクター、ピラティストレーナー。



※駐車場の用意はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

カリキュラム

- 「健康経営」とは
- 職場でできる身体づくり(実技エクササイズ)
- 健康経営実践企業の導入事例
- 仕事での「食」アドバイス

日 時 平成30年 **1月24日(水)** 午後**3時**～午後**5時**

会 場 たましん事業支援センター [Winセンター]
(立川市曙町2-8-18 東京建物ファール立川ビル1F)

参加費 無料

定 員 20名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

※簡単な運動をしますが、着替えの必要はありません

お問合せ・お申込み

下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、事務局まで **FAX** にてお申込みください。
ホームページからお申込みいただけます！ <http://www.bob-net.jp>

たましん法人総合サービスBOB事務局 TEL:042-526-7730
FAX:042-526-7793
運営:株式会社多摩情報メディア

貴社名	BOB会員・創業会員番号 (会員のみ記入)					
【 <input type="checkbox"/> BOB会員 / <input type="checkbox"/> 創業会員 / <input type="checkbox"/> 非会員】 <input checked="" type="checkbox"/> (チェック)をお付けください						
お取引店舗名	多摩信用金庫 _____ 店 ※必ずご記入ください					
住 所	〒 _____					
T E L	_____			役職・ご担当者名 _____		
参加者 ※記入欄が足りない場合は、本紙をコピーしてお使いください。	氏	フリガナ	役職	年齢	氏	フリガナ
	才				才	
	名	フリガナ	役職	年齢	名	フリガナ
	才				才	

※ご記入いただいた個人情報は、たましん法人総合サービスBOBの業務及びサービスに対して使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
※本セミナーへの反社会的勢力の参加はお断りいたします。