

# 平成30年度 福島商工会議所 健康経営®セミナー (全6回開催スケジュール)

日 程		テー マ	講 師	内 容
1	7月23日 (月)	運動	平石 貴之 氏 (RIZAPインストラクター)	●脂肪燃焼効果を追求したRIZAP メソッド ●脂肪燃焼効果の高いRIZAP式 トレーニング 他
2	9月14日 (金)	呼吸	藤田 友佳子 氏 (日本ボディリズムマネジメント協会 代表理事)	●肩こり・腰痛解消 他
3	10月19日 (金)	呼吸	藤田 友佳子 氏 (日本ボディリズムマネジメント協会 代表理事)	●ストレス解消・リラックス 他
4	11月 (12日～16日で調整中)	歯	歯科医師会より講師派遣予定	●歯や口の健康と身体の病気・健 康の関係 ●正しい口腔ケア 他
5	1月22日 (火)	睡眠	今枝 昌子 氏 (日本快眠協会 代表理事)	●足裏に着目した快眠セミナー 他
6	2月21日 (木)	食事	黒岩 晓子 氏 (株)グリーンハウス 管理栄養士)	●楽しくすぐに実践できる食生活 のポイント 他

●開催時間/14:00～ (16:00)

●開催場所/大原記念ホール (上町テラス2階)

●定員/初回100名・2回以降50名

●セミナー開催時に、血管年齢測定・肌年齢測定なども併せて実施予定