

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14日 (水) | 歯 | 齋藤 薫 氏 (郷野目かおる歯科クリニック院長) (福島歯科医師会 理事) | ●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 暁子 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