

人材育成セミナー・元気印の職場づくり

# 健康で元気な職場づくり・ストレスは企業の赤信号 職場のメンタルヘルス！「明るい職場環境づくり」 ～ストレスに打ち勝つ方法～



ハッピーライフは健康力で決まります！急激な社会変化と情報の渦。かつてないほどのストレスフルな環境の中、うつ病などのメンタルヘルス疾患も増えています。そこで、その対応や、仕事に対する動機付け、ますます元気で生き生きと活動でき、それぞれが持っている能力や持ち味を最大限に発揮できますように...健康づくりのお手伝いをさせていただきます。  
多数のご参加心よりお待ち致します。

◆講師／<sup>ほりうち みさこ</sup>トータルヘルスアドバイザー **堀内 美佐子** 氏

《プロフィール》

健康運動指導士・アロマセラピスト。日本体育大学卒業。  
高等学校保健体育教師として勤務した後、健康教育会社に勤務。幼児から高齢者まで様々な人を対象に健康実技指導、スポーツイベントの指導者の育成を行う。  
同時に企業や保健所での生活習慣病予防や介護予防、教員研修講師としてコミュニケーションダンスの創作・指導も行う。現在、東京、埼玉などで健康体操教室を主宰。  
NPO 法人日本ハーバルアロマセラピスト協会理事。

受講無料  
定員:30名



令和8年

日時

7月9日(木)

10:00～11:30

(質疑応答:11:45 まで)

会場

福島商工会議所 会議室  
(コラッセふくしま8階)

〔主な講座内容〕

- ◆ 自己診断＝あなたのメンタルヘルス度チェック
- ◆ メンタルヘルスとは…心と身体の仕組みについて
- ◆ ストレスに打ち勝つ方法
- ◆ 実践！心身の健康獲得法
  - ・心のケア（五感刺激とリラクゼーション）
  - ・身体のケア（ボディマネジメント）
  - ・栄養（健康な身体をつくる食生活）
- ◆ 快適な職場づくりのための対処法  
\*実習を交えた講習も行います\*

【締切】申込書にご記入の上7月1日(水)迄にメール・FAXまたは記載の二次元コードからお申込みください。



福島商工会議所 行

「職場のメンタルヘルス！ “明るい職場環境づくり” ～ストレスに打ち勝つ方法～」参加申込書

FAX：024-525-3566 E-mail：fcci@fukushima-cci.or.jp

事業者名		業種	
受講者役職		受講者氏名	
所在地		TEL	

\*ご記入頂いた情報は主催者からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。

お問合せ先：福島商工会議所 会員サービス課 TEL：024-572-7116  
〒960-8053 福島市三河南町1-20コラッセふくしま8階