

一般財団法人 関西労働保健協会

第122回 健康セミナーのご案内

日時 2025年3月17日(月) 14:00～16:00

会場 ホテルグランヴィア大阪 20階・鳳凰の間

定員 100名(事前申込)

入場無料



テーマ「健康づくりのための、新ガイドライン」

人間ドックや健康診断の結果などで、生活習慣病の予防や改善を指摘されたり、最近、肩こりや腰痛、筋力の低下を感じてきたりなど、運動不足を感じることはありませんか？しかし、どのような運動をどれくらいしたら良いのか、運動する時間がないなど困っている方が多いと思います。

そこで今回は、運動指導歴30年以上と経験豊富なパーソナルトレーナーとしてご活躍されている、株式会社ウェルネス&スマイル代表の、小林素明先生をお招きして、「今さら聞けない運動不足解消セミナー ～仕事の合間や、自宅での隙間時間を利用して、自分らしい運動習慣を身に着ける～」と題しまして、実技も交えてお話いただきます。

昨年、厚生労働省から発表された、『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』の新しい推奨事項や参考情報を基に、ご自身のライフスタイルに合わせた、運動の目的、効果的な実施方法、注意点などをわかりやすくご説明いただきます。

実技では、簡単な体力チェック後に、その場で出来る改善エクササイズをおこない、実際にその効果を体験いただきます。

※ご受講の際は、どうぞ動きやすい服装でご来場ください。

演題 今さら聞けない運動不足解消セミナー

～仕事の合間や、自宅での隙間時間を利用して、
自分らしい運動習慣を身に着ける～



株式会社ウェルネス&スマイル
代表 小林 素明 先生

■ 申込方法：Eメール又はFAXでお申し込みください。(入場券は発行しません)

① Eメール：ホームページ(<http://www.krk-osaka.or.jp/>)の

「健康セミナーのお知らせ」をご覧ください。

② F A X：裏面の「FAX 申込書」をご利用ください。

■ お問い合わせ：TEL. (06) 6873-2210 (健康セミナー係)

関西労健

検索



第122回 健康セミナー FAX申込書

申し込み日 2025年 月 日

送信先／FAX番号 **06-6873-2208**

[※] は必須です。

■ 所 属 健保組合・会社名等 [※]
(個人でお申込みの方は不要)

■ 氏 名 (フリガナ) [※]
3名以上でお申込の場合、
欄外もご利用ください

1

(

)

2

(

)

■ 電話番号 [※]
日中連絡が可能な電話・携帯番号

1

2

◎ 質問等ございましたら、ご記入ください。