

いつも元気に働くために

いつでも・誰でも・簡単・短時間でストレス解消

無料
セミナー



仕事によるストレスは、仕事量や内容そして人間関係など様々です。

働く私たちにとって、このストレスと上手に付き合っていくためには、メンタル面でのヘルスケアをうまく行うことが必要です。

ストレスによって現れる心や体の症状を、身体を動かすことによってうまく自身でケアをする方法を具体的に学んでいただきます。(事業所におかれましても、ストレスチェック後の環境の改善にとっても役立つ内容です)

※ 軽く動いたりリラクゼーションを行うセミナーですので、動いても気にならない服装でお越しください

3/14 (火)

18:30~20:30 (受付開始 18:00~)

舞鶴市勤労者福祉センター
(旧市民病院南棟 2階 ホール)



舞鶴市勤労者福祉センター
(旧市民病院南棟 2F)

【講師】 トータルフィット株式会社
代表取締役 梅田 陽子 氏

メタボリックシンドローム・生活習慣病予防、ロコモティブシンドロームなどの身体面とストレスマネジメントやメンタルヘルスなど精神面を合わせた『心身一如』の健康づくりを研究開発しその普及を専門とする。

- 心身健康づくり研究会代表
- 京都大学国際高等教育院 非常勤講師
- 京都大学医学部附属病院リハビリテーション部 健康運動指導士
- 京都府スポーツ推進審議会 委員
- 日本心理学会認定心理士
- 日本スポーツ精神医学会認定メンタルヘルス運動指導士



・お名前	・性別 男・女	・年齢 歳
電話番号 (携帯)	()	
・勤務先 or 組合名		

お問い合わせ

☎ 0773-64-3200

お申し込み

FAX 0773-64-3201

【主催】 (一財) 舞鶴勤労者福祉センター協議会