

サービス業部会健康セミナー

パーソナルトレーナーが教える 人生 100 年時代に必要なカラダ作り



医療の進歩や公衆衛生・栄養状態の改善で「人生 100 年時代」は現実のものになりつつあります。仕事を長く続けるためには体力・健康維持が不可欠です。サービス業に従事者に多い体の悩みに、体力の低下、身体の痛み等があり、すべて仕事のパフォーマンスに影響が出る原因になります。

そこで、今回のセミナーでは「人生 100 年時代に必要なカラダ作り」をテーマに、人生 100 年時代を健康で生きるために必要なカラダとは、自宅でもできる簡単な運動を講演・体験していただきます。是非ともこの機会にご参加ください。

- 講 師：小森 祐史 氏 ザセツしないダイエット
- 日 時：令和 7 年 9 月 19 日（金）午後 7 時～8 時 15 分（予定）
受付：午後 6 時 30 分～
- 場 所：三鷹産業プラザ 701 会議室
- 参加費：無料
- 持ち物：筆記用具、動きやすい服装、タオル
- 締切り：令和 7 年 9 月 12 日（金）まで

申込用 QR コード



*参加希望の方は、QR コードまたは下記申込書にご記入の上、三鷹商工会まで FAX 又は電話（49-3111）、メール（t.nakagawa@shokokai-tokyo.or.jp）にてお申込み下さい。

企画運営：三鷹商工会サービス業部会（担当事務局：中川）

【参加申込書】

FAX：0422-49-3184

事業所名

お名前

連絡先（電話番号）

メールアドレス

《セミナー終了後、午後 8 時 30 分頃より有志で懇親会を開催いたします》

会 費：5,000 円（税込）

場 所：大衆ホルモン・やきにく煙力三鷹店（下連雀 3-15-11 ソシエール三鷹 1 階）

懇親会に 参加 ・ 不参加 します。