

人手不足対策セミナー

心身の健康がもたらす損害と、いつでもできる対処法

現代人の80%が肩こり、腰痛、疲労、肥満、メンタル不調など、さまざまな「なんとなくの不調」を抱えていると言われています。これらの不調が原因で、企業は一人当たり年間約76万円の労働生産性の損失を被っているともされ、健康問題は企業にとっても深刻な影響を及ぼしています。

健康の改善は、生産性の向上、円滑な人間関係の構築、優秀な人材の確保に直結し、今後、益々、重要度が増してくとされています。私はパーソナルトレーナーとして、多くの経営者や女性の健康支援を行ってきました。セミナーでは、現代を健康に生きるための実用的なコツをご紹介します。ご自身や従業員の健康改善にご興味がある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日 時	令和6年5月23日(木) 14:00～(受付:13:30～)
会 場	Private gym THE BANANA (甲府市寿町2-12KM-5ビル1階)
定 員	10名

定員になり次第締め切りとさせていただきます。

セミナープログラム

- ◇ 現代人に必要な健康とは？
- ◇ 普通に生きれば不健康になる現代社会
- ◇ 運動は身体に良い!? みんな知らない間違った改善法
- ◇ 【悩み別】今すぐにできる不調を改善する方法

講師



近藤 公利 氏 【株式会社コルフ 代表取締役】

- ◇ Private gym THE BANANA 代表トレーナー、健康経営アドバイザー、元ボディビルダー、ボディビルコンテスト山梨県1位、東日本1位、日本5位
- ◇ ただ筋肉を鍛えるだけでなく、「緩めて、整えて、鍛える」ことを重視し、「呼吸」や「姿勢」といった身体の内にも着目したプログラムを提供しています。過去には経営者、ビジネスマンのマインドコーチとして活動。その経験を活かし、見た目を変えるだけではなくパフォーマンス向上もできる心身の健康のサポートをしています。

お申し込み方法

裏面の参加申込書 (FAX) により、令和6年5月21日(火) までにお申し込みください。

「人手不足対策セミナー【5/23開催】」参加申込書

お申込日 令和 年 月 日

法人名	
ご住所	
お名前	
TEL	
メールアドレス	

お申込み先 山梨県よろず支援拠点

FAX 055-288-8405

お申込み締切日：令和6年5月21日(火)

<ご案内>

○お申込みが定員を超え、あいにくご参加いただけない場合は、電話にてご連絡いたします。

○お申込み後、キャンセルされる場合はご連絡くださいますようお願いいたします。

◇会場

Private gym THE BANANA（甲府市寿町 2-12KM-5ビル 1階）



◇お問い合わせ先

山梨県よろず支援拠点 担当 勝村 青木 柳内

TEL 055-288-8400 FAX 055-288-8405