

# ビジネスパーソンに効く！オフィストレーニング 30年後も元気に働ける身体づくりを！

「100年時代の人生」と最近と言われるようになり、私たちが30年後も元気で活動できる身体づくりが必要となってきています。座ったままの姿勢やパソコン業務の多いオフィスワーカー、デザイナー、エンジニアといった方々に向けて、日常で実践できる生活習慣の提案とトレーニングやケアの実技を実施いたします。今回の例会では、税理士として働きながら、トレイルランニングという過酷な競技にランナーとして活躍している講師をお招きし、「ビジネスパーソン」が普段の生活に取り入れることができるトレーニングについてお話しします。

**食事の影響、運動のメリット、続けるためのコツ、トレイルランニングとは？**

当日は健康とトレーニングの知識面の話に加え、実演も交えたトレーニング体験も行います。



▽日時：平成30年10月24日（水） 講演会 18:30～20:00 懇親会 20:00～21:00

▽場所：福岡商工会議所 4階 407会議室

▽講師：伴 明美 氏（税理士・トレイルランナー）

【講師プロフィール】 現在、税理士として働きながら、トレイルランナーとして活躍中。トレイルランニング歴は約10年。最近、主に100マイル(170km)レースが中心に出場し、過去10回以上完走。世界大会の100マイルレース「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン（UTMB）」に出場した際は女子アジア勢最高の29位で完走。現在は月に一度、鍼灸師/アスレティックトレーナーと一緒にグループレッスンを実施するなど、日々トレーニングを続けている。

参加費	倶楽部会員	一般参加者(ゲスト)
講演会	0円	500円
懇親会	1,000円	

※出欠連絡は10月17日(水)までに FAX 又は E-Mail にてお知らせください。

※会員の方で懇親会参加者は会場内にPR資料の設置ができます。また、例会開催の1週間前までに事務局へご持参、ご送付していただける場合は当日の配布資料への折込みも可能です。

【出欠連絡】FAX 092-441-1149 [infobc@fukunet.or.jp](mailto:infobc@fukunet.or.jp)（福岡商工会議所 産業振興部宛）

## ▼ビジネス倶楽部会員

氏名	会社名	電話番号
現在、健康に対してどんな悩みがありますか？		
講演会 出席・欠席	懇親会 出席・欠席	<input type="checkbox"/> 3分間PR <input type="checkbox"/> PR資料設置 <input type="checkbox"/> PR資料折込 ※ご希望の項目に☑てください。

## ▼一般参加者(ゲスト) ※ゲスト参加2回まで

氏名	会社名	電話番号
現在、健康に対してどんな悩みがありますか？		
講演会 出席・欠席	懇親会 出席・欠席	業種

お問い合わせ先]福岡商工会議所 産業振興部ビジネス倶楽部事務局 TEL 092-441-1119 [infobc@fukunet.or.jp](mailto:infobc@fukunet.or.jp)

※ご記入いただきました情報は、福商ビジネス倶楽部からの各種連絡・情報提供のために利用することがあります。