

身近なところから始めようウェルネス ビジネスパーソンのための心身の健康づくり

講師：古賀 健一氏【スポーツクラブNAS(株)】

【現職】NAS博多ジム支配人

【趣旨】仕事や職場環境に不安や悩み、新型コロナウイルス感染症の蔓延によるストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調により休職や離職も増加しています。働く人がその持てる能力を発揮し仕事や職場で活躍する為には心の健康管理への取り組みが一層重要になってきました。今回は、職場でのストレスやその原因となる問題を理解し、日頃の行動から解消に繋がられるような、運動や呼吸法（自律神経安定法）をお伝えいたします。

【題目】心の健康管理と気軽にできるストレス解消運動について



講師：伊東 和恵氏【DH Selection 経営者】

【現職】フリーランス歯科衛生士

【趣旨】口の健康の維持は、食事の促進や風邪などの病気を防ぐことに必要です。身体の健康を維持するには、口の健康を維持するのが前提と言っても過言ではありません。今回は、口の健康維持についての必要性や方法についてお伝えいたします。

【題目】口は災いの元。オーラルケアで病魔を吹っ飛ばせ！ ビジネスマンがやるべき免疫力アップ術！



在宅ワークの普及により、運動不足に陥ってしまったり、家の中に籠り気味で、気分的に滅入ってしまったりしていませんか？ウェルネスへの関心・理解不足は、会社の業績不振に繋がりがねません。そこで今回は、心と身体の健康増進のための方法を、第一線で活躍している専門家がレクチャーいたします。どこでも気軽にできるエクササイズも併せて紹介いたしますので、ご家庭でも職場でも、ぜひチャレンジしてみてください。

■日時：令和4年**2月18日(金)** 18:30~20:00 (18:00~受付開始)

■会場：①福岡商工会議所4階403~405会議室 定員：50名 **先着順**

(福岡市博多区博多駅前2丁目9-28)

②オンライン(ZOOM) 定員：100名 **先着順**

※オンライン参加お申し込み後、前日までに参加用URLをご案内します。

■申込：令和4年2月11日(金)17時〆切

福商ビジネス倶楽部HP内の申込フォーム(右記QRコード)からお申込みください。

■費用：福商ビジネス倶楽部会員 無料 / ゲスト参加 1,000円

■振込先：西日本シティ銀行 本店営業部【口座番号】普通預金 3326883

【口座名義】福商ビジネス倶楽部事務局会計 檜山芳紀 (フクショウビジネスクラブジムキョウカケ付けラマヨシキ)

振込締切：令和4年2月14日(月)

■注意

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、オンラインのみでの開催になる可能性がございます。
- ・当日は感染防止のため、マスクの着用、受付での検温、手指等消毒にご協力ください。
- ・咳や熱などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・国が定める感染状況のステージ3以上あるいは福岡コロナ警報が発令された場合で、福岡県外からご参加される方は『ワクチン接種歴/2回完了または陰性判定証明/3日以内』および『本人確認ができるもの』を受付にて確認させていただきます。参加当日、上記確認が必要な場合は、事前にメールにてご案内させていただきます。
- ・自己都合によるキャンセル・欠席の場合、参加費の返金はできかねますので、ご了承ください。
- ・オンラインのみの開催となった場合でも返金はできかねます。



お問合せ：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 メール：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。