

メンタルヘルス研修会



講師

山口 律子さん

(日立キャピタル損害保険株式会社
シニアメディカルアドバイザー)

演題

『いきいき職場宣言～ハラスメント、

ストレスのない職場作り～』

参加対象者

組合員であればどなたでもご参加いただけます。

開催日程、場所及び募集人数

平成26年9月25日(木) 午後1時～3時

秋田県市町村会館 5階大会議室

100名程度

参加申し込み

参加をご希望される方は、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。

保健講座

講師



村尾 綾子さん

(スタジオ・ヨギー
インストラクター)



大塚 理恵子さん

(スタジオ・ヨギー
インストラクター)

演題

『正しい姿勢作りは骨盤から～背骨のS字ラインを回復させましょう～』

人の心身にはそれぞれに個性(クセ)があります。日常生活の偏った動作や環境から影響を受けて体は歪み、姿勢が崩れていきます。

その姿勢の崩れは、様々な不調につながると言われています。

理想的な姿勢のカギは「骨盤」にあります。良い姿勢とはどのようなものを学び、健康な体へと導きましょう。

実 技

『骨盤調整で腰痛・肩こりスッキリ解消』

マットを使用して、仰向けで無理なく動きます。体の調整に必要な呼吸法、骨盤を中心とした全身調整を行います。

健康な体を保つための筋肉や体の使い方、腰痛・肩こりなど日頃悩みがちな不調の解消プログラムをご紹介します。

- ・ マットを使用して全身を動かします。動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 汗をかきやすい方はプログラム終了後に風邪を引かないようシャツの着替えなどをお持ちください。

参加対象者

参加料は無料で組合員及び被扶養者であればどなたでもご参加いただけます。

男性女性年齢問わず、講座終了後も自宅で気軽にできるプログラムですので、是非体験してみてください。

開催日程、場所及び募集人数

開催日	開催場所	募集人数
10月 8日(水)	大仙市「大仙市南外コミュニティセンター」	50人
10月 9日(木)	横手市「横手市平鹿生涯学習センター」	50人
10月10日(金)	羽後町「羽後町文化交流施設・美里音」	50人
10月15日(水)	大館市「大館市立中央公民館」	50人
10月16日(木)	秋田市「秋田県市町村会館」	50人
10月17日(金)	能代市「能代山本広域交流センター」	50人

※ 時間はいずれも午後1時～4時までです。

参加方法及び参加申し込み

参加をご希望される方は、開催日及び開催場所を決めていただき、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。