

～体の状態がわかる～

頑張る人のための

健康作り

参加費
無料

セミナー



こんなお悩みにアプローチ!

- ✓ 普段、腰痛や肩こりを抱えている
- ✓ 怪我せずに運動を楽しみたい

経営者のお悩みに!

- ✓ 従業員の生産性を上げたい
- ✓ 健康経営は何から始めたらいいかわからない
- ✓ 健康経営は効果が分からない

セミナー内容

藤井寺市民に向けた健康づくり

- ・腰痛リスク、体の状態を確認する測定体験会

藤井寺市内事業者に向けた健康づくり

- ・従業員の体の状態を確認する測定体験会
- ・見えないコスト「生産性の損失」確認方法
- ・厚生労働省エイジフレンドリー補助金の活用例

開催場所

藤井寺市立市民総合体育館会議室

日時

5/21 (水) 13:00 ▶ 市民向け
14:00 ▶ 企業向け

定員

先着20名 締切：当日まで
(定員決まり次第終了)

講師：平木 千尋

株式会社イースリー リアル事業部 部長 / 健康経営アドバイザー
大学でスポーツ経営学を学び、サッカーに関するイベント事業を長年担当。アマチュアアスリートの怪我予防を目的とした「ケガゼロプロジェクト」に携わる。今年、中小企業向け運動促進サービス「バリュスポ」をリリースし、健康経営支援を通し、働く世代の運動機会増進に取り組んでいる。



ご予約はこちらから

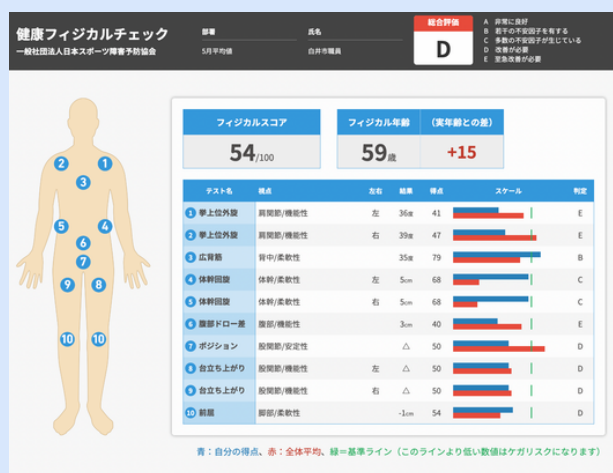


申し込みボタンを
押してください。

講座でわかる

見える化される4っ

① 実年齢と体年齢の「差」



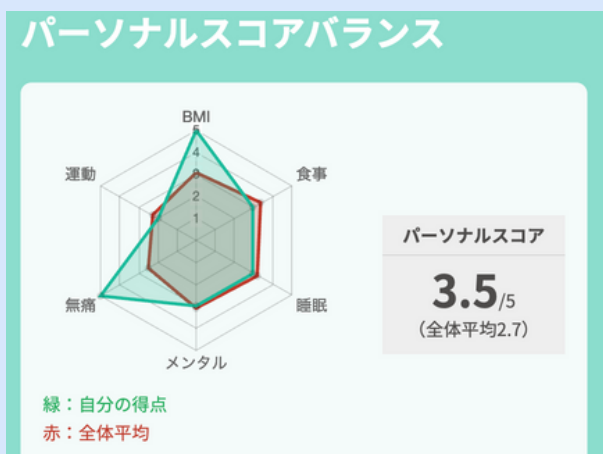
簡単な10の身体機能の測定で
体の使い方・柔軟性・安定性を評価し
からだの年齢を点数化

② 生産性を下げる 腰痛リスクや肩痛リスク



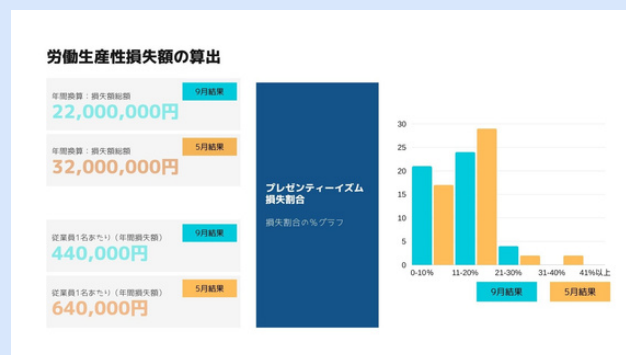
からだの使い方や柔軟性・安定性の評価
から肩・腰・脚部の怪我リスクを「%」
で見えるか。リスクを高める原因も評価

③ 生活習慣のスコア



簡単な事前問診アンケートから
ご自身の生活習慣を六角形のチャートで
わかりやすく評価

④ 企業向け 見えないコストの数値化



体の評価だけでなく、生産性を下げてしま
う体の不調に関するアンケートから
見えないコストとなる労働生産性の損失
額を数値化