

～会社も社員も健康に～

健康経営セミナー 2017

講演

あなたの毎日がこんなに変わる！

健康効果を高める登山&ウォーキング術

※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

昨年秋に経済産業省が主体となり特に優良な健康経営を実施している法人を顕彰する「健康経営優良法人認定制度」を発足させるなど、近年「健康経営」への関心が高まっています。健康づくりはもちろん、チームの結束力を高めるため、社内行事として登山に取り組む企業も増えています。ただのレジャーと思われがちな登山ですが、実はその運動量から非常に健康効果が高く、人のカラダにとって理想的な運動でもあるのです。

社内行事として、また趣味の一つとして、安全に楽しく取り組めるよう、運動生理学から見た科学的登山&ウォーキング術と驚きの健康効果をお伝えします。

講師

医学博士 能勢 博 信州大学大学院教授



1952年生まれ。京都府立医科大学医学部卒業。現在、信州大学大学院医学系教授（疾患予防医学系専攻・スポーツ医科学講座）。「インターバル速歩」を提唱し、画期的な効果で、これまでのウォーキングの常識を変えたと言われている。中高年の健康づくり事業「熟年体育大学」などにおいて、約10年間で約6000人以上に運動指導。

「所さんの目がテン」や「世界で一番受けたい授業」など様々なメディアに出演。著書に「いっつになっても自分で歩ける！『筋トレ』ウォーキング」（青春出版社）や「山に登る前に読む本」（講談社）など多数。

その他

🐾 協会けんぽ保健師・栄養士による無料健康相談・健康計測

🐾 健康に関連したブース出展など

日程

日程	時間	会場
平成 29 年 6 月 14 日 (水)	13:30 ~ 15:40 (開場 13:00)	佐久平交流センター (佐久市)
平成 29 年 6 月 28 日 (水)	13:30 ~ 15:40 (開場 13:00)	南信州・飯田産業センター (飯田市)
平成 29 年 7 月 13 日 (木)	13:30 ~ 15:40 (開場 13:00)	若里市民文化ホール (長野市)
平成 29 年 7 月 27 日 (木)	13:30 ~ 15:40 (開場 13:00)	キッセイ文化ホール (松本市)

参加費は無料です。どなたでも参加できますので、是非お越しください！

申込方法

裏面、参加申込書を郵送又は FAX でお申込みください



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

お申込み・お問い合わせは

〒380-8583 長野県長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル8F
企画総務グループ ☎026-238-1251

日程・会場のご案内

佐久会場

平成 29 年 6 月 14 日 (水)



<会場>佐久平交流センター ホール
〒385-0029 佐久市佐久平駅南 4-1

飯田会場

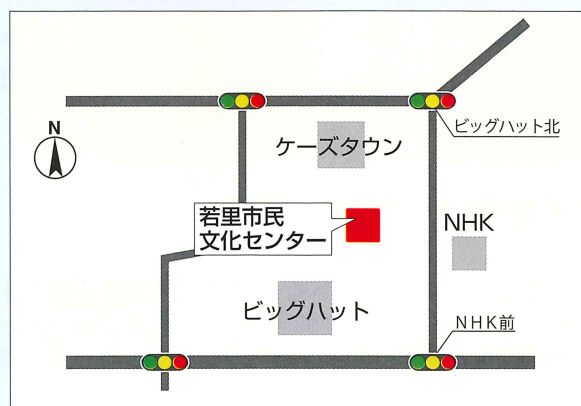
平成 29 年 6 月 28 日 (水)



<会場>南信州・飯田産業センター 大ホール
〒395-0003 飯田市上郷別府3338-8

長野会場

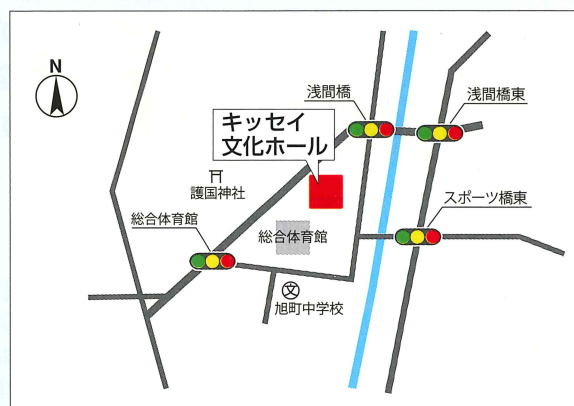
平成 29 年 7 月 13 日 (木)



<会場>若里市民文化ホール
〒380-0928 長野市若里 3-22-2

松本会場

平成 29 年 7 月 27 日 (木)



<会場>キッセイ文化ホール
〒390-0311 松本市水汲 69-2

申込書

☆必要事項をご記入の上、郵送かFAXにてお送りください。

日程・会場 {ご希望の番号いずれか1つに○印をつけてください。}	1. 平成 29 年 6 月 14 日 (水) 佐久平交流センター (佐久市) 2. 平成 29 年 6 月 28 日 (水) 南信州・飯田産業センター (飯田市) 3. 平成 29 年 7 月 13 日 (木) 若里市民文化ホール (長野市) 4. 平成 29 年 7 月 27 日 (木) キッセイ文化ホール (松本市)
氏名(代表者)	
お勤め先	
ご所在	〒 -
ご連絡先	
参加人数	

FAX 026-238-1257