

「職場の体力づくり」研修会

無料

毎日の繁忙な業務の中で心身ともに健康な職業生活を過ごすためには、日常生活において積極的に体力を維持・増進していくことが必要です。始業前、休憩時間などに適切に体を動かすことにより、心身のリラックス、疲労回復、労働災害防止を図ることができます。

この研修では、事業場でも手軽に実践できる技法について、座学と実技で学びます。

1 「職場での体力作り」研修会 開催日時及び会場

開催日時	研修会場	担当講師
①平成29年10月17日(火) 14:00~16:00	①鶴岡・田川建設会館 鶴岡市茅原字西茅原16	山形県立米沢栄養大学 健康栄養学科 准教授 加藤 守匡氏
②平成29年11月28日(火) 14:00~16:00	②山形県看護協会会館 山形市松栄1-5-45 アルカディアパーク山形内	

〈講師紹介〉 山形県公立大学法人 山形県立栄養大学 健康栄養学部健康栄養学科
准教授 医学博士

2 研修内容等

研修内容	①運動に内在する効果の紹介 ②運動強度と心身の健康 ③運動による快適度の向上 ④運動と脳及び認知機能 ⑤職場でも実践できる運動紹介
------	---

※ 研修内容を変更する場合があります。

3 定員等

定員は先着30名となります。

4 受講申込

各会場の開催日の一週間前までに裏面申込書により山形産業保健総合支援センター宛てFAX願います。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

「職場での体力づくり」研修会参加申込書

該当する箇所に☑を記入して下さい。

受講者氏名		事業場所在地	〒
事業場名		連絡先	TEL FAX
受講者	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 看護師 <input type="checkbox"/> 人事労務担当者 <input type="checkbox"/> 衛生管理者 <input type="checkbox"/> 産業保健関係機関 <input type="checkbox"/> 労働者 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
希望受講会場	<input type="checkbox"/> 鶴岡会場 <input type="checkbox"/> 山形会場		
メールマガジンの配信	当支援センターの研修案内や法改正の情報等をお知らせしています。 <input type="checkbox"/> 登録済み <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
メールマガジンを新規ご希望の方は、こちらにメールアドレスをご記入ください。			

※記入された個人情報、研修会の受付・案内等に使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

★当研修会に関するご質問等ございましたらこちらに遠慮なくご記入ください。
(上記以外でもご質問・ご相談等ございましたらご記入ください。)

以上のとおり申し込みます。

平成29年 月 日

山形産業保健総合支援センター 行

FAX 023-624-5250

- 電話、FAX、インターネット、E-Mail によりお申込みできます。
インターネットの場合は、当支援センターのホームページをご利用下さい。
受付が完了した場合、受講票をFAX等によりお送りします。
- お申込み先・お問い合わせ先
独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター
〒990-0047 山形市旅籠町3-1-4 食糧会館4階
電話:023-624-5188 FAX:023-624-5250
E-Mail:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp
URL : <http://www.yamagatas.johas.go.jp>
- 産業保健に関する窓口相談、実地相談も行っていますので、ご利用下さい。