

【WEB研修会】「筋肉を整えて健やかに！」研修会

★研修のねらい

座っている時間が多くなり、活動量が低下しがちな現代ですが、筋肉量の減少がもたらす様々な健康リスクが危惧されています。今回は、筋肉の働きや重要性について、また、運動がメンタルヘルスに与える影響等、新しい情報も交えながらご紹介いたします。また実技では、日頃簡単にできる脚力の確認（ロコモ度テスト）、筋力の「低下を予防する運動や身体のケアとしてのストレッチ」をご紹介します。

1 研修会 開催日時・会場及び講師

開催日時	研修会場	担当講師
令和7年9月11日（木） 14:00～16:00	山形産業保健総合支援センター WEB会議システム 『Zoom』	株式会社ボディ・ムーブズ 代表取締役 上月 篤子 氏

〈講師紹介〉株式会社ボディ・ムーブズ代表取締役

フィットネスインストラクターとして活動しながら、インストラクター・トレーナーの育成、研修にも関わっており、大手フィットネスクラブのパーソナルトレーナーシステム構築も担当。企業内健康づくり活動においては、30年程度の経験を持つ。活動の場は、企業、フィットネスクラブ、各種専門学校、記事の執筆、監修等多岐に渡る。

2 研修のポイント

研修内容 （予定）	①運動がメンタルヘルスに与える影響 ②筋肉の働きと重要性 ③最新研究から判明！「骨格筋は臓器」！？ ④簡単な体力テストの実施と運動の実践
--------------	---

3 「勤務間インターバル制度」の説明

産メン研講義予定時間内で、講義終了後、15分程度でDVDによる説明がありますので、引き続き聴講願います。

4 定員等 先着40名です。

5 受講申し込み

当センターHP（[URL:https://www.yamagatas.johas.go.jp/](https://www.yamagatas.johas.go.jp/)）の申し込みフォームよりお申し込みください。受講申し込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がございましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

● 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: <https://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。

山形産業保健
総合支援センター
二次元バーコード

