

第2回 健康経営セミナー

健康経営で **本当** に社員が **健康** になるのか？～休息マネジメントのススメ～



参加費

講師

会員 1,000円(税込)／
非会員 3,000円(税込)／
「健康企業宣言運動」掲載企業
無料！

理学療法士／健康経営アドバイザー
／LifeKinetik®公認トレーナー
毛利 奨吾 氏

日時・場所

11/1 (金) 15:00～17:00
北海道経済センター7階 第5会議室
(札幌市中央区北1条西2丁目)

申込



詳細は裏面へ！

疲れている時こそ身体を動かす！？ アクティブレスト(積極的休息)について解説！

横になったり睡眠をとることだけが休息ではありません。今回は、健康経営の概要・理念だけでなく、アクティブレストが健康経営にどう繋がるのかを解説します。また、当日は参加者にその場で実践できるアクティブレストを体験いただく他、参加者と講師が一緒になって議論をする場(パネルディスカッション)を設け、皆様と一緒に健康経営を考えます。

講師

毛利 奨吾(もうり しょうご)

理学療法士／健康経営アドバイザー／ **Life Kinetik®** 公認トレーナー

PROFILE

1988（昭和63）年4月6日生まれ（36歳） 北海道北斗市出身

2011年 3月 札幌医科大学 保健医療学部 理学療法学科 卒業
2011年 4月 東邦大学医療センター大森病院 リハビリテーション科 入職
2018年 3月 東邦大学医療センター大森病院 リハビリテーション科 退職
2018年 4月 訪問看護ステーションえがお 入職
2019年 1月 訪問看護ステーションえがお 退職
2019年 3月 株式会社Plark 設立・入社、共同代表 就任
2023年 12月 株式会社Plark 退社、共同代表 退任
2024年 1月 個人事業主として開業

申込方法

HP

札幌商工会議所 検索

<https://www.sapporo-cci.or.jp/>

- ・ HPより「イベント・セミナー」をクリック
- ・ 「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信

QR

- ・ 右記QRコードを読み込み
- ・ 「お申込みフォーム」より必要事項をご入力・送信



FAX

011-222-5215

- ・ 下記のフォームにご記入のうえFAX送信

事業所名	フリガナ		
TEL	-	-	FAX
業種 (1つだけお選び下さい)	☐ 建設 ☐ 工業・製造 ☐ 電気・ガス ☐ 運輸 ☐ IT・通信 ☐ 小売・卸売 ☐ 飲食 ☐ 金融・保険 ☐ 不動産 ☐ 印刷・広告 ☐ 医療・福祉 ☐ 土業 ☐ その他()		
参加者情報	部署・役職	フリガナ 氏名	
	部署・役職	フリガナ 氏名	

【お問い合わせ先】 札幌商工会議所 産業部 生活・サービス産業課（村上）
〒060-8610 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター 2F
TEL: 011-231-1374 FAX: 011-222-5215 Email: seikatu@sapporo-cci.or.jp