

～働き方改革・女性活躍推進～

働く女性の ウェルネスセミナー

健康経営セミナー

仕事に、家庭に、日々忙しく過ごす働く女性へ。
年齢やライフステージによって変化する心と体と、
どう向き合っていますか。
本セミナーでは、椅子を使った無理のないエクササイズと、
今と未来を支える「食」の視点から、
女性特有の健康課題を分かりやすくお伝えします。
一人ひとりの健康意識の向上は、
いきいきと働き続ける力となり、
職場全体の活力向上にもつながります。
この機会に、日常に取り入れられる“習慣”を
一緒に見つけてみませんか。

ランチ
付き

令和8年 **3月17日(火)**
10:30～12:45

会場 小松商工会議所 3階会議室

定員 30名(1社2名様まで)

受講料 小松商工会議所会員 1,000円
非会員 1,500円

※ランチ弁当の実費の一部をいただきます。当日ご持参ください。

プログラム

第1部

テーマ 椅子を使った女性におすすめ
エクササイズ
年齢とともに衰えてくる、インナーユニット
(体幹の深層筋肉)を椅子に座ってのエクサ
サイズを習得します。

講師 公益財団法人北陸体力科学研究所
ルナフィールセラピスト 伴場 若菜

第2部

テーマ 今と未来のために、しっかり食べる
～ランチセミナー～
今の食生活が、将来の健康を左右します。女性特有のバイオリ
ズムや体の変化を知り、「しっかり食べて健康をつくる」ため
の自分らしい食のスタイルをランチをしながら考えましょう。

講師 公益財団法人北陸体力科学研究所
管理栄養士 中崎 衣美

主催：小松商工会議所 共催：公益財団法人北陸体力科学研究所

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。 ※本セミナーは女性の方向けの講話内容となっております。但し、男性の方も参加出来ます。

お申込み 方法

下記申込書をFAXまたは下記QRコード(申込みフォーム)にて、
3/10(火)までにお申込みください。

FAX:0761-21-3120

お問合せ

小松商工会議所 総務・事業課

Tel.0761-21-3121(平日9時～17時)

公益財団法人北陸体力科学研究所

Tel.0761-47-1214(平日9時～17時)

3/17(火)「働く女性のウェルネスセミナー」参加申込書

事業所名			
住所	〒		
電話番号	-	FAX番号	-
参加者役職		氏名	
参加者役職		氏名	

申込
フォーム



◆本セミナー申込により取得する個人情報は、本セミナーの開催およびそのフォローアップに必要な範囲に限定して利用いたします。