

～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		



◆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。