

共催：株式会社ライフパフォーマンス

# ハルカスタイル（健康セミナー）

参加  
無料

## 開催のお知らせ

※オンラインセミナーはインターネット環境・カメラ付きパソコンまたはスマートフォン・タブレットの準備およびZoomのダウンロードが必要です。

■12月 ■定員：80名

オンライン

### 劇的改善！睡眠セミナー

「寝つきが悪い」「7時間寝ているのにスッキリ起きられない」「日中眠くなって仕事に集中できない」こんな悩みを持っている方に必見の睡眠の質を上げる方法をご紹介します。自身が睡眠に何等か問題があるのかチェックをして、その内容を改善する方法をお話します。

■2月 ■定員：80名

オンライン

### デスクワークで硬くなった身体を柔らかくする！ストレッチセミナー

コロナ禍で在宅テレワークになり、圧倒的に動く時間が減り、オンライン会議でパソコンと向き合う時間も圧倒的に長くなりました。その中で、肩こり・腰痛など身体に痛みや違和感がある人が増えてきています。デスクワークで身体が硬くなったり、動きづらくなった方に向けてストレッチセミナーを実施します。仕事の合間に座ってできるストレッチも紹介していきます。

■4月 ■定員：80名

オンライン

### 肥満改善のための運動・栄養・休養戦略！

健康診断で肥満や肥満予備軍といわれた方や最近太ったなと自覚してきた方向けのセミナー。肥満の原因は、単純な運動不足も原因ではありますが、それだけではなく、睡眠の質の低下により自然と夜にたくさんご飯を食べたくなくなってしまいます。あまりご飯も食べてないのに痩せない、肥満から上手く抜け出せない方がきっかけを作ることができます。

■6月 ■定員：80名

オンライン

### 自宅で出来る！ボディメイクのためのトレーニング！

運動不足を解消したい方や運動をするきっかけにしたい方にオススメです。お腹のたるみや下半身をスッキリさせたいなど身体に悩みが出やすい部分を自宅で出来るプログラムで実践していきます。運動をするモチベーションにしてみらうのも良いかもしれません！

■8月 ■定員：80名

オンライン

### 作業時間が長くなった時の目の疲れ改善エクササイズ！

オンラインでの会議やパソコンと向き合う時間が増えて目が疲れやすい方や最近おでこのシワが増えたなど感じている方にオススメのセミナーです。目の疲れにより動きが悪くなることで眉の筋肉を使ってしまうため、シワが出来やすくなります。目の周囲のセルフマッサージの仕方や眼球に関する筋肉をうまく使うことで目のスッキリ感やおでこのシワを改善していきます。

■10月 ■定員：80名

オンライン

### 午後に眠くならない！昼食の選び方

営業やデスクワークなどシーン別に摂るべき昼食内容やなぜ昼食後に眠気がきて仕事に集中出来ないかなど解説していきます。午後に大事な会議や商談が入った時に選ぶべき食品リストや外食の選び方も紹介していきます。

## 株式会社ライフパフォーマンスとは、

日本を代表するアスリートのコンディション管理を行いながら、そのノウハウを全ての人に提供しています。運動のみならず、栄養面、休息面（睡眠他）の豊富な知見を企業、団体向けにカスタマイズし、働く皆さんの抱える健康面の課題に対してWEBセミナーやエクササイズ、アプリケーションを利用したメニューを提供しています。

（共同代表 大塚慶輔代表取締役CEO、岡本健一代表取締役COO）

## 講師プロフィール



阿久津 洋介（あくつ ようすけ）  
体育学修士

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
健康経営アドバイザー、健康睡眠指導士

# ハルカスタイル 第6回健康セミナーの開催のお知らせ



本セミナーでは、重要で意外と知らないランチの摂り方をご紹介します。テレワークが中心、出社してデスクワーク、あるいは外勤中心等、働き方別に摂るべき昼食内容は異なります。また、昼食後に眠気を覚え仕事に集中出来ない等、日常にありがちな内容を解説し、その改善方法についてもご紹介します。

- ◆テーマ 「パフォーマンスを上げるランチの選び方セミナー」
- ◆開催日時 2022年10月25日（火曜） 15時30分～17時00分
- ◆開催方法 WEBオンラインセミナー（ZOOM使用）
- ◆主催 （一財）愛知県労働者福祉基金協会（ハートフルセンター）
- ◆後援 愛知県労働者福祉協議会
- ◆共催 講師 株式会社ライフパフォーマンス  
阿久津洋介氏（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）
- ◆参加費 無料
- ◆内容 ランチの効果的な摂り方やランチ後の運動・休養の取り方等を取り上げます。
- ◆お申込み 下記の参加申込書をご記入の上、ハートフルセンターまでFAX又はメールにてお申し込みください。参加者には後日、参加用URLとミーティングID・パスワードをメールにて送信いたします。
- ◆定員 80名  
(先着順受付とし、定員になり次第受付を終了させていただきます)
- ◆申込締切 2022年10月18日（火曜）



## 参加申込書

申込日			
組合（団体）名			
役職			
参加者氏名			
TEL		FAX	
MAIL	@		

FAX：052-684-0311又はkoho@heartful.or.jpに必要事項をご記入の上、お申込みください。

送信