

中野区産業振興センター  
【ICT・ライフサポート産業】

# ワクワク健康セミナー ～頭痛・肩凝り編～

健康とは何か？！

自分自身で体を改善できるという可能性を感じよう！  
健康コンディショニング法を日々の生活にいかそう！



開催  
日時

11月20日

金

午後6時30分  
～午後8時30分

※受付開始時間：午後6時00分～



写真：藤中秀樹氏

< 講師 >

株式会社NHFコンサルティング 代表取締役

藤中 秀樹

参加料：無料

会場：中野区産業振興センター

対象：区内在住・在勤の方（詳細は裏面に記載）

募集人数：定員20名 ※定員に達し次第、締切となります

申込開始日：10月21日（水）

申込受付：電話・FAX（裏面の申込書をご利用ください）

（お問い合わせ）

産業振興センター2F窓口  
（受付時間：平日午前9時～午後5時）

ホームページ（インターネットでお申込みが可能です）

<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

ホームページ  
QRコード



■案内図（JR中野駅南口より徒歩5分）

所在地：中野区中野2-13-14

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



Tel: 03-3380-6946 Fax: 03-3380-6949

# ワクワク健康セミナー ～頭痛・肩凝り編～

## 講座概要

- ・そもそも健康とは？
  - ・身体的健康と精神的健康を維持するための大切なポイントについて
  - ・身体的健康の鍵は、食事(栄養)を摂取するだけではなく、不要なものを摂らないことが重要
  - ・健康を維持していくため、介護予防のための8つの法則とは？
  - ・肩こり・頭痛の原因とは？
  - ・健康を作りだし、介護予防となる具体的実践法とは？
- など実際にエクササイズを交えてより詳細に学んでいきます。

- ・いつも肩こりや頭痛で悩んでいる！
  - ・将来的な健康に不安を持っている！
  - ・将来的に介護を必要としない体作りをする為には？
- など、将来的に介護・健康に不安を抱えている方や実際に肩こり、首の痛み、片頭痛の症状がある方にお勧めです。症状がある方でもセミナーが終わるころには改善しているケースもあります。

### ≪講師プロフィール≫

1970年生まれ、広島県出身。  
日本大学法学部卒業。  
看護師として医療福祉現場で従事したのち独立起業する。  
実業家、コンサルタントとして、これまでに数百人を超える方に対してのコンサルティング、セミナーなどで指導を行う。  
資金なし、人脈なしの全くゼロの状態から9年間で総額46億円、合計3件(330床)の新規病院の立ち上げを行う。  
この実績は医師以外で史上初、世界最大の実績。

医療法人社団心の絆 常務理事  
株式会社NHFコンサルティング 代表取締役  
株式会社インフィニットポッシビリティーズ 代表取締役  
株式会社フューチャー・グローバルトラスト 代表取締役  
一般社団法人最幸経営研究所 理事  
一般社団法人マインドリサーチインスティテュート 理事

看護師  
公益法人日本医業経営コンサルタント協会 認定医業経営コンサルタント

## 講座参加申込書

※以下の項目にご記入の上、当センター2階窓口にご提出頂くか、FAXで送信してください。

(1)該当する項目にチェック☑を入れてください(以下、中野区は「区」と表記)

区内在住 区内在勤

(2)性別(任意)

女性 男性

(3)年代(任意)

20才以下 21～30才 31～40才 41～50才 51～60才 61～70才 71才以上

(4)軽い運動を行うにあたり健康状態の自己管理はできている。

はい いいえ

(5)お名前

フリガナ	
姓	名

(6)電話番号(日中、ご連絡が可能な固定電話・携帯電話・FAX)

— —

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先

テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者  
TEL:03-5860-6801

送り先 FAX 番号

0 3  
( 3 3 8 0 )  
6 9 4 9

中野区産業振興センター宛