

# 健康経営 オフィス出張 ストレッチ

たった10分の運動からお引き受けします

- あなたの企業へ出張します♪
- オフィスで出来るストレッチ体操です
- 社員の健康づくりは企業のリスク管理です
- 区内の企業募集中



2019年  
**開催日時** 5月13日～24日

平日の何れか1日(時間要相談)

申込受付  
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946  
FAX : 裏面の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター2F窓口  
窓口へ直接お越しください。(受付時間: 平日午前9時～午後5時)
- ホームページ  
下記URLの申込みフォームからお申込みください。  
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

ホームページ  
QRコード



講師



株式会社東京アスレティッククラブ

## 5月 健康経営オフィス出張ストレッチ

### ★ 経営的視点から戦略的に健康管理を実践しましょう!!!

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる。」

【健康管理・健康づくりの推進は、医療費（経費）の節減、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られる。】

従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力の元、健康管理を組織戦略に則って展開することがこれからの企業経営にとってますます重要になっています。

No.	項目	日時	内容
①	出前ストレッチ	5月13日～24日 平日の何れか1日 時間は要相談	10分程度の簡単なストレッチを実施します。 デスクに座ったままやその場で立って出来る簡単ストレッチをおこないます。
②	肩こり・腰痛改善ストレッチ		肩こりや腰痛の解消及び予防に繋がる運動を実施します。 椅子に座った姿勢や、フィットネスツールを使用し仰向けに寝た状態でも指導可能です。
③	リフレッシュヨガ		簡単な動きや姿勢で行なうヨガです。呼吸も整えられリラックス効果もあります。 凝り固まった身体をほぐすのに最適なプログラムです。

### 講座参加申込書

【企業名】		【希望項目】	<input type="checkbox"/> 出前ストレッチ <input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛改善ストレッチ <input type="checkbox"/> リフレッシュヨガ
【担当部署】		【希望日時】	
【担当者】		【参加者数】	
【連絡先】		【希望会場】	<input type="checkbox"/> 御社オフィス内 <input type="checkbox"/> 中野区産業振興センター

※お申込み期間 4/8(月)～4/22(月)

※上記空欄に希望内容を明記ください。

※事業内容に関しましては、お打合せさせていただきます。

※参加人数や実施時間によっては料金が発生する可能性があります。

# お申込みFAX番号 03-3380-6949

【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