

その日の疲れはその日のうちに解消！

～仕事への活力と疲労からの脱出～

肉体的・精神的にも「疲れ」が溜まった状態では何事も上手くいかず、力を十分に発揮できません。

そこで今回は、フリーアナウンサーであり、健康管理士・運動指導士の小久保晴代氏をお招きし、疲れの解消方法、カラダのバランス、ストレス対策、リラックス、ダイエットなど、心身ともに元気になる内容が盛りだくさんの講演をお届けします。聞くだけ、見るだけでなく、動いて納得！「丸山茂樹ゴルフの旋風」や、「フィッシングバトル」などの番組他、吉田沙保里選手などのアスリートとのトークショーなどで活躍される小久保氏が、実技を交えてわかりやすく講演致します。簡単楽しいストレッチの実技もあります。自分の体を知り、筋肉年齢の若返りを目指しましょう！

フリーアナウンサー

健康管理士・運動指導士・防災士

こくほ はるよ
小久保 晴代 氏



<プロフィール>

名古屋生まれ、大阪育ち

テレビ、ラジオ、各種イベントの司会、マリンスポーツの実況などで活躍する傍ら、健康づくりの講師として各地で年間100回以上の講演活動を行っている。

特に、高齢化社会が進む時代、高齢者の生きがい、健康管理について実技指導を兼ねた講演は大好評を得ている。

<主な出演番組>

テレビ東京『ゴルフの旋風』 サンテレビ『福間・田尾のゴルフパラダイス』
パーフェクTV『フィッシングバトル』『マリスワールド』

日時

平成30年2月16日(金) 18:00～20:00

会場

甲府商工会議所 2階 201会議室 (甲府市相生2-2-17)

受事業

無料

定員

50名 (定員になり次第締め切ります)

申込方法

下記申込書に必要事項をご記入の上、2月9日(金)迄にFAXにてお申込みください。

主催

甲府商工会議所

(共催: 甲府信金経営者の会・甲府信用金庫)

お問い合わせ

甲府信用金庫(担当: 内藤)

TEL: 055-222-0324

「健康セミナー」受講申込書

甲府信用金庫 行 FAX 055-222-0236

お申込日(平成 年 月 日)

事業所名		取引店名	
事業所所在地		TEL	() —
		FAX	() —
受講者氏名			

※ご記入いただいた情報は、本セミナーに関することのみ利用させていただきます。また、ご本人の同意を得ずに第三者に提供することはありません。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関のご利用や乗り合わせにてご来場くださいますようお願いいたします。