

小さな運動・大きな健康  
～ あなたが健康増進プロモーター！～

# あなたの会社は スタッフの健康づくりに 本気ですか？

運動からはじめる健康習慣

日程

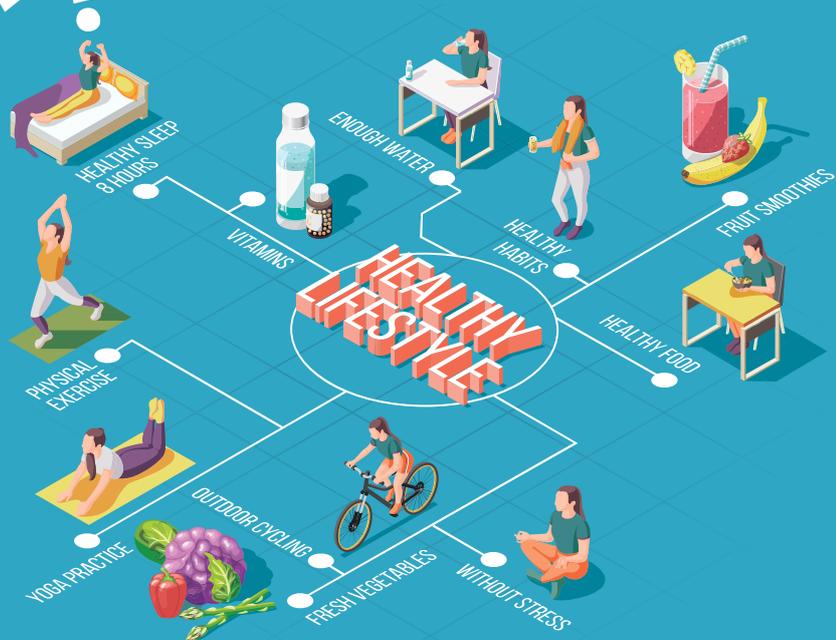
DAY1 9月 8日 木

DAY2 9月15日 木

DAY3 9月22日 木

場所

CLiP HIROSHIMA



近年では健康増進の一環として、企業による経営と従業員の健康管理の両立を目指した健康経営という取り組みも企業では広がっていますが、取り組み内容にお困りの企業が多数います！

こんな企業にオススメです

- 社員の健康に関心を持っている
- 健康経営の事例を考えている  
または作りたいと考えている
- これから取り組みたい
- 会社を元気にしたい

## 参加対象者

健康経営や社員の健康増進に関心がある企業の経営幹部または社員

## 日時

DAY1 9月 8日(木) 16:00～18:00

DAY2 9月15日(木) 16:00～17:30

DAY3 9月22日(木) 16:00～18:00

※参加を希望される方は、全3回の事業に出席することが参加条件です

## 場所

CLiP HIROSHIMA

〒730-0053

広島市中区東千田町 1-1-18

(※東千田公園隣接です)

GoogleMap▶



## お願い

- 運動のできる服装でお越しください
- 着替えやタオルなど必要なものはご持参ください
- 駐車場はありませんのでご了承ください
- 当事業ではアプリ等でスマートフォンを活用します

## お申し込み

参加お申込み(※先着65名)

右のQRコードより申込みください →

<https://forms.gle/Fn1CJywogew92uUF8>



## お問い合わせ

お問い合わせ先

活力溢れる人材創出委員会  
担当: 蛇蝮(じゃはみ)

080-1915-6375

# 小さな運動・大きな健康

～あなたが健康増進プロモーター！～

参加無料

先着65名

近年では健康増進の一環として、健康経営という取り組みが広がっています。しかし、多くの企業がこの宣言をしたものの、従業員一人ひとりの行動を改善するような取り組みはあまり行われていません。

そこで、日々の簡単な運動習慣を起点とし、健康づくりに取り組むことをまずは参加者の方に体験していただきます。実感することで、企業内で健康づくりを推進していくためのヒントが見つかるはずです。

## 事業後

従業員への健康プロモーター（伝えるリーダー）として、社内の健康推進役になって活躍してもらいたいと考えています！

## 健康経営のメリット

健康経営とは、「従業員の健康増進」を経営目線から戦略的に実施していく仕組み



## こんな方に最適！

### ①健康経営宣言企業

- 何をどのようにしていいかわからない…
- 具体的な取り組み事例を知りたい
- 他の企業の担当者と話してみたい

### ②これから健康経営を考えたい

- 従業員が疲れていて活気がない…
- 従業員が病欠してしまい、業務が回らない
- 始めるのはハードルが高いと感じている

## POINT

- 自分に合ったプログラムで、効果的に健康づくり！
- 動画を見ながら自宅で気軽にエクササイズ！
- 事業で提供するデータはあなたの会社で活用OK

## 参加対象者

健康経営や社員の健康増進に関心がある企業の経営幹部または社員

監修



## 【プロフィール】

国際武道大学体育学部出身。  
トレーニング機器メーカー「セノー」の専属トレーナーとしてのキャリアをスタート。同時に大手フィットネスクラブでも一般の方々をはじめ広島東洋カープや国体出場に向けた広島県の競技選手の指導なども手掛ける。  
また、徒手的アプローチやペインコントロールの必要性を感じ治療の研修、講習にも積極的に参加。治療技術を磨き民間療法の各種ライセンス取得にはじまり鍼灸師の免許も取得。その後、独立。トレーニングと治療が受けれる施設「ケーズコンディショニングルーム」を設立。また民間企業、教育機関、各種団体等での健康セミナーやメンタルヘルス講習、TVやラジオでの健康情報コーナー出演などその活動の幅を広げる。

株式会社ケーズ  
代表取締役  
伊藤 和之 氏