

(受講料無料)

2024 (令和6年)

9~10月

産業保健研修会ご案内

【対象】事業主、人事労務担当者、衛生管理者、保健師・看護師、安全衛生委員・安全衛生推進者、一般労働者 他

【申込】ホームページにて申込可能です
ご希望の研修会をクリックし、申込フォームへお進みください。

研修・セミナー
ホームページ QRコード



日時・会場・テーマ・講師

生涯現役シリーズ～プロから学ぶ体の仕組み！～

それぞれのテーマに応じた体の仕組みと、自分でできる対策やケアを講演と実際に体を動かすことで学びます！

【講師】 Fitness Ja-んぐる代表 (健康運動指導士)
／当センター運動指導担当相談員 澤 晶子 氏

9/27(金)
14:00～16:00

もう転ばない！転倒予防に今日から続ける 簡単エクササイズ

【内容】
筋肉・骨・関節・背骨をしなやかに保つ工夫やエクササイズ法を学びます。
ロコモティブシンドロームを予防して、生涯現役を目指しましょう！

10/17(木)
14:00～16:00

もう悩まない！腰痛予防の対策と 簡単ストレッチ

【内容】
腰痛は、日々の簡単なストレッチで予防できます。腰痛を起こさない為の姿勢づくり、
ストレッチ、セルフケア！を習慣化しましょう！

10/29(火)
14:00～16:00

かくれ肥満ではないですか？！ 気になる健診結果を予防改善！

【内容】
運動不足！暴飲暴食！などの生活習慣からおこる健診結果の乱れは、身体活動量を増やすこ
とで改善できます。少しの工夫でラクラク予防！改善！

【会場】とりぎん文化会館 第4会議室

【定員】各講演20人

【申込締切】開催3営業日前

※動きやすい服装でのご参加をお願いします。
※各回、産保センター職員によるセンター事業紹介を行います。



【申込先】鳥取産業保健総合支援センター

〒680-0846 鳥取市扇町115-1鳥取駅前第一生命ビル6F
TEL 0857-25-3431 FAX 0857-25-3432

