

共催：株式会社ライフパフォーマンス

ハルカスタイル（健康セミナー）

参加
無料

開催のお知らせ

※オンラインセミナーはインターネット環境・カメラ付きパソコンまたはスマートフォン・タブレットの準備およびZoomのダウンロードが必要です。

■12月 ■定員：80名

オンライン

劇的改善！睡眠セミナー

「寝つきが悪い」「7時間寝ているのにスッキリ起きられない」「日中眠くなって仕事に集中できない」こんな悩みを持っている方に必見の睡眠の質を上げる方法をご紹介します。自身が睡眠に何等か問題があるのかチェックをして、その内容を改善する方法をお話します。

■2月 ■定員：80名

オンライン

デスクワークで硬くなった身体を柔らかくする！ストレッチセミナー

コロナ禍で在宅テレワークになり、圧倒的に動く時間が減り、オンライン会議でパソコンと向き合う時間も圧倒的に長くなりました。その中で、肩こり・腰痛など身体に痛みや違和感がある人が増えてきています。デスクワークで身体が硬くなったり、動きづらくなった方に向けてストレッチセミナーを実施します。仕事の合間に座ってできるストレッチも紹介していきます。

■4月 ■定員：80名

オンライン

肥満改善のための運動・栄養・休養戦略！

健康診断で肥満や肥満予備軍といわれた方や最近太ったなと自覚してきた方向けのセミナー。肥満の原因は、単純な運動不足も原因ではありますが、それだけではなく、睡眠の質の低下により自然と夜にたくさんご飯を食べたくなくなってしまいます。あまりご飯も食べないのに痩せない、肥満から上手く抜け出せない方がきっかけを作ることができます。

■6月 ■定員：80名

オンライン

自宅で出来る！ボディメイクのためのトレーニング！

運動不足を解消したい方や運動をするきっかけにしたい方にオススメです。お腹のたるみや下半身をスッキリさせたいなど身体に悩みが出やすい部分を自宅で出来るプログラムで実践していきます。運動をするモチベーションにしてみらうのも良いかもしれません！

■8月 ■定員：80名

オンライン

作業時間が長くなった時の目の疲れ改善エクササイズ！

オンラインでの会議やパソコンと向き合う時間が増えて目が疲れやすい方や最近おでこのシワが増えたなど感じている方にオススメのセミナーです。目の疲れにより動きが悪くなることで眉の筋肉を使ってしまうため、シワが出来やすくなります。目の周囲のセルフマッサージの仕方や眼球に関する筋肉をうまく使うことで目のスッキリ感やおでこのシワを改善していきます。

■10月 ■定員：80名

オンライン

午後に眠くならない！昼食の選び方

営業やデスクワークなどシーン別に摂るべき昼食内容やなぜ昼食後に眠気がきて仕事に集中出来ないかなど解説していきます。午後に大事な会議や商談が入った時に選ぶべき食品リストや外食の選び方も紹介していきます。

株式会社ライフパフォーマンスとは、

日本を代表するアスリートのコンディション管理を行いながら、そのノウハウを全ての人に提供しています。運動のみならず、栄養面、休息面（睡眠他）の豊富な知見を企業、団体向けにカスタマイズし、働く皆さんの抱える健康面の課題に対してWEBセミナーやエクササイズ、アプリケーションを利用したメニューを提供しています。

（共同代表 大塚慶輔代表取締役CEO、岡本健一代表取締役COO）

講師プロフィール



阿久津 洋介（あくつ ようすけ）
体育学修士

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
健康経営アドバイザー、健康睡眠指導士

ハルカスタイル（健康セミナー）の開催について

テレワークで太った…、不安で眠れない…等々、健康面の不安を抱えコンディションを落としていらっしゃる方も多いと思います。そこで、日頃から日本を代表するトップアスリートのコンディションを管理する株式会社ライフパフォーマンスのフィジカルコーチを招き、全6回の健康セミナーを開催いたします。

第1回目のテーマは「睡眠」。自分の睡眠の質は良質なのか？それとも…というご自分の睡眠の質チェックから始まり、質の高い睡眠の取り方までレクチャーいただきます。

◆テ ー マ 第1回 健康セミナー「劇的睡眠改善」

※異なるテーマで今後6回開催（2カ月毎に）

◆開催日時 2021年12月8日（水曜） 15時30分～16時50分

◆開催方法 WEBオンラインセミナー（ZOOM使用）

◆主 催 （一財）愛知県労働者福祉基金協会（ハートフルセンター）

◆後 援 愛知県労働者福祉協議会

◆共 催 株式会社ライフパフォーマンス
講師 阿久津洋介氏（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）

◆参加費 無 料

◆内 容 サッカー、ラグビー、野球等の日本を代表する選手のコンディションを整えているライフパフォーマンス社が、体調管理の三大要素（食事・運動・休養）に関する最新のノウハウを惜しみなくご提供します。

◆お申込み 下記の参加申込書をご記入の上、ハートフルセンターまでFAX又はメールにてお申し込みください。参加者には後日、参加用URLとミーティングID・パスワードをメールにて送信いたします。

◆定 員 80名
（先着順受付とし、定員になり次第受付を終了させていただきます）

◆申込締切 2021年11月29日（月曜）



参加申込書

申込日			
組合（団体）名			
役 職			
参加者氏名			
TEL		FAX	
MAIL	@		

FAX：052-684-0311又はkoho@heartful.or.jpに必要事項をご記入の上、お申込みください。

送信