

## 健康経営を考える！

# 「ウォーキングの基礎講座」

主催 尼崎商工会議所  
健康づくり推進委員会

昨今、経済産業省の「健康経営銘柄」選定に代表されるように、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」が注目を浴びています。

皆さまの企業でも、従業員の健康管理に取り組まれているのではないのでしょうか。

今回は、アシックスジャパン株式会社様より、「歩く」を通じて、健康増進を図るために、効果的なウォーキング方法についてのお話と実践を行います。奮ってご参加ください。

■日 時 平成29年2月8日（水） 15時30分～17時00分

■場 所 尼崎商工会議所 7階 701会議室

■受講料 無料

■定員 50名（定員になり次第締め切らせていただきます。）

■プログラム 「ウォーキング講座」

講師：アシックスジャパン株式会社 国友 正晴氏

（厚生労働省認定健康運動指導士、日本トレーニング指導者協会公認指導員、足と靴と健康協議会認定シューフィッター）

①ウォーキングの基礎

②正しいシューズの選び方、履き方

③頭とカラダの連動トレーニング体験

④アシックスジャパンのスポーツプログラムについて

■お申し込み 下記の申込書に必要事項を記入の上、FAXで送信して下さい。

■問合せ先 尼崎商工会議所 総務部

（TEL 06-6411-2253、FAX 06-6413-1156）までお願いいたします。

（FAX06-6413-1156） 尼崎商工会議所 総務部 行き

### 「実践 ウォーキング講座」セミナー参加申込書

事業所名			
参加者名		参加者名	
所在地	〒	TEL	
		FAX	
		メールアドレス	

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、講座運営に関する連絡、各種講座情報提供の目的のみに使用します。