

# 組合女性部・女性経営者等セミナー

ストレスが多い現代社会において、女性が生き生きと働き続けるためには、「健康管理」は必須となっています。今回は、(株)アピアスポーツクラブ アスレチックチーフトレーナー 銅 幸一郎 (あかがね こういちろう)氏を講師に、働く女性のための健康管理をテーマに、筋力強化、体の歪み予防の骨盤調整等についてお話しをいただきます。さらに、毎日の隙間時間に気軽にできる運動等もご紹介いただきます。多数の皆様方のご参加をお待ちしております。

1. 日時 平成28年 **11月29日**(火) **13時30分~15時**

2. 場所 **アピアスポーツクラブ 2階 カルチャースタジオ** (アピアショッピングセンター内)  
(富山市稲荷元町2丁目11番1号 電話:076-431-3321 P:アピアショッピングセンター駐車場)

3. テーマ **「女性が生き生きと働き続けるためのセルフケア」**

4. 講師 **銅 幸一郎 氏**  
(株式会社アピアスポーツクラブ アスレチックチーフトレーナー)

参加無料

5. お問い合わせ先 **富山県中小企業団体中央会 流通・労働支援課** TEL:076-424-3686

※動きやすい服装でご参加ください。

※内履きをお持ちの方はご持参ください。

## 【講師プロフィール】

銅 幸一郎(あかがね こういちろう) 氏 (株)アピアスポーツクラブ 執行役員 業務担当

アスレチックチーフトレーナー(健康運動指導士、介護予防主任運動指導員)

アピアスポーツクラブ、公共スポーツ施設、市町村実施の健康教室等、スポーツ運動指導に携わり、効果的な運動プログラムの実践や介護予防主任運動指導員の資格を活かした、自立した元気な高齢者から要介護の高齢者の方まで、安全且つ効果的な運動のアドバイスをを行っている。

「楽しく・いつも笑顔」をモットにユーモアに溢れた笑いのたえない指導を行っている。



## 受講申込書

下記に必要事項をご記入の上FAXにてお申し込みください。

FAX 076-422-0835

法人名	電話番号		
参加者氏名		所属・役職	

※いただいた個人情報は、本セミナーに関わる連絡及び主催者からの施策紹介等のご案内に使用させていただきます。

主催 富山県中小企業団体中央会・富山県中小企業レディース連絡会