

# 快眠＋肩こり・腰痛 予防セミナー



事前エントリー  
はこちらから



8月19日(火)

18:30～19:30

会場 **7階社員食堂**

持ち物 ペン、飲み物(セミナー中も適宜水分補給を行ってください)  
簡単なストレッチをするので、動きやすい服装がおすすめです

## 【睡眠セミナー】

日中の運動や寝る前の飲酒など生活習慣を見直しながら、睡眠についての基礎知識を理解し、自分に合った生活ルーティンを見つけて、眠りの満足度をアップさせましょう！

## 【肩こり・腰痛予防セミナー】

肩こり・腰痛に関わる姿勢や柔軟性のチェックを行い、すぐにできる予防のためのエクササイズを実践し、生活の中での健康課題を解決しましょう！

## 講師 埴 智史

### 資格

アメリカスポーツ医学会公認エクササイズフィジオロジスト(ACSM EP-C)／  
健康運動指導士／健康経営アドバイザー

### 講師プロフィール

企業や自治体の健康づくりの現場や国立健康・栄養研究所、東京学芸大学特任准教授等の学術機関や教育現場を経て、現職。健康経営®に関連した企業サポートなど、健康づくりの実践的な活動を展開中。