

Web (Zoom) 公開講座のご案内

テレワーク健康対策

アフターコロナからウィズコロナへ

活動自粛によるテレワーク促進で働き方や環境の変化から健康（ココロとからだ）への影響が出ています。慣れない仕事のやり方や生活環境にイライラ、今までと違う仕事環境に肩こりや腰痛。。。コロナウィルスの収束状況は見えにくく、アフターコロナからウィズコロナへと、また、新しい働き方としてもテレワークは続きます。さあ！『メンタルヘルスケアと在宅勤務でのパフォーマンス向上』のために一緒に、ズムトレしましょう！

弊協会提携健康講師

松本 直子 先生

(株)メディカルフィットネスB-1所属/
健康運動指導士/森林セラピーガイド/
健康経営エキスパートアドバイザー（東京商工会議所）/他

◆Web講座です

未経験の方でも直ぐになじめる使いやすさで評判の『Zoom』を用います。基本的には、PCとインターネット環境が整った場所であれば受講可能です。所属企業・団体に規定されている場合は、それに従います。

◆公開講座です

他社・他団体様と一緒に受講頂きます。受講者間の関わり（自己紹介・グループワーク等）はありません。

◆講座のテーマ

1. センタリータイム：座り続ける事は、喫煙と同じくらい危険！あらゆる病気のリスクアップ。
2. セルフケアリフレッシュ法：呼吸法や体を動かすことで心身にもたらすメリット。
3. セルフケアとパフォーマンスアップのための実技：一緒に体を動かしましょう！ズムトレーニング！

◆カスタマイズ請け賜ります

ご要望に応じて、企業・団体様向け単独講座としてカスタマイズ（開催日時、所要時間、プログラム内容、運営形態）を請け賜ります。下段に記載の弊協会担当者宛にお申し付けください。

◆開催日

- ① 2020年6月25日（木）13:30～15:00 受付終了：6月18日
 - ② 2020年6月29日（月）13:30～15:00 受付終了：6月22日
 - ③ 2020年7月6日（月）13:30～15:00 受付終了：6月29日
 - ④ 2020年7月20日（月）13:30～15:00 受付終了：7月13日
- *定員45名 *最小催行人数5名 *定員に達し次第に締め切らせて頂きます。*以後、継続開催の予定。

◆受講料・お申込み・受講に際して

1. 受講料は、個別に相談させて頂きます。
2. Web講座の為、受講頂くPCに「Zoomのアプリケーション」がインストールされます。
3. セキュリティ対策として、レッスン内容（画像・音声）が第三者に漏洩する可能性のある場所での受講は不可とさせて頂きます。
4. 迷惑防止対策として、レッスン内容（画像・音声）が周囲に影響を及ぼす場所での受講は不可とさせて頂きます。
5. お申込みいただいた方以外の受講・視聴はお断りいたします。
6. 受講は「顔出し」をお願いいたします。（受講支援、受講管理、受講者以外の参加防止、等）
7. 「Zoom」未経験の方や、操作が不安な方には、事前の簡易レッスン（簡単な操作について10分程度）もご提供します。
8. 「Zoom」以外のWebアプリでの実施につきましては、ご相談ください。

Ver. 2 2020. 6. 11

お問合せ・お申込み先： Web講座担当 佐々木英士
TEL : 090-3634-0500
E-mail : sasaki@jada-prep.jp



一般社団法人 中高年齢者雇用福祉協会
Japan Association of Development for the Aged
〒105-0003 東京都港区西新橋2-11-9 ワルビル
TEL : 03(3500)4381 FAX : 03(3500)4386