

毎月第2水曜日

開催

18:30~19:30

泉大津市立図書館 × 大阪中小企業診断士会

ビジネスセミナー

(第十六回) 健康と生産性向上につながる

筋力トレーニングの意味と実践

仕事自体はできるが本調子ではなく生産性が低下した経験はないでしょうか。これを「プレゼンティーイズム」と言います。これはストレスによるものや、体力そのものが低下していることが原因です。筋力トレーニングをおこなう意味と効果を知り、それらの原因に対して強くなることで生産性向上と仕事への活力向上につなげます。

参加費
無料

日時 令和5年2月8日(水)

18:30~19:30

会場 泉大津市立図書館オープンセミナースペース

定員 20名程度

申込 事前申込制 1月11日(水)~

※申し込み後、キャンセルされる場合はご連絡ください

講師 数本 優氏 (エスモット代表、
中小企業診断士、健康経営アドバイザー)



中小企業診断士の資格を取得後、22年2月に独立。資格取得や独立の際、ストレス解消に筋トレをおこなってきた。

そのような実体験を通じ、筋トレと健康については親和性が非常に高く、メンタルマネジメントにも通じるところがあると確信。その後、プロテインマイスターの取得や筋トレ診断士サークルの設立。健康経営アドバイザーの資格を取得。健康と筋トレを結び付けた経営助言をおこなっている。

お申し込み
お問い合わせ

泉大津市立図書館

〒595-0025

大阪府泉大津市旭町 20-1

アルザタウン泉大津 4 階

TEL : 0725-58-6856

E-mail: tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp

※E-mailでのお申込みは、件名を「第〇回ビジネスセミナー申込」として氏名・電話番号をご記入ください。