

健康経営 ～生産性向上につなげる運動の意味と実践～

【レベル】

初級（予備知識なしでも
理解できる）

中級（基本的な知識が必要）

上級（応用レベル、専門的な
内容を含む）

【会場】

大阪府立中之島図書館
別館 2 階
多目的スペース 3

【参加費】

無料

【定員】

50 名

（要事前申込 先着順）

※定員に達し次第締め切ります。

【申込方法】

裏面をご覧ください

【お問合せ】

大阪府立中之島図書館
ビジネス支援課
（担当：小原・内田）

大阪市北区中之島 1-2-10
電話：06-6203-0474

令和5年6月21日（水）

18時30分～20時00分（開場18時00分）

どことなく体調や心の調子が良なくて全力を出し切れない

もっと仕事に集中してパフォーマンスを上げたい

ビジネスパーソン向け

あなたの生産性を向上する簡単な方法。それは運動です。

簡単なトレーニングを継続することで生産性を改善することができます。

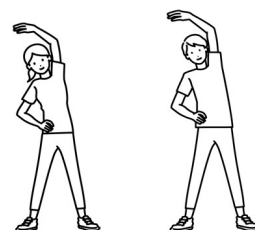
運動によるメリットは、集中力向上・ストレス改善・意欲向上など幅広くあります。

運動のメリットと、一番の壁である「継続すること」について、

実践を交えてお伝えします。普段の生活を少し改善して生産性を上げ

たい方、ぜひご参加ください。

※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



すもと ゆう
講師：数本 優さん（中小企業診断士、エスモット代表）



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、運動と健康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。健康経営エキスパートアドバイザーの資格を取得。さらにはプロパーソナルボディメイキング検定2級を取得して、健康と運動による生産性向上、人生の質を高める活動をおこなっている。

※当日体調不良の方は参加をお控えください。（後日配布資料をお渡しできます。）

●申込方法のご案内



申込期間: 5月17日(水)9時00分～6月20日(火)20時00分

* 定員に達しましたら、期間内でも受付を終了いたします。

1 インターネットでのお申込み *中之島図書館ホームページからもアクセスできます。

<https://lgpos.task-asp.net/cu/270008/ea/residents/procedures/apply/fc1da3f4-2ecd-4a99-8364-5132936613dd/start>

2 窓口、FAXでのお申込み

「参加申込用紙」にご記入のうえ、中之島図書館2階「調査相談カウンター」へお持ちいただくか
FAXでお申込みください。

FAX送信先: 06-6203-4913 大阪府立中之島図書館 ビジネス支援課 宛

●参加申込用紙

※申込時に記入された個人情報は、本講座実施時の資料及び新型コロナウイルス感染症拡大防止のための資料としてのみ使用します。

開催日	令和5年6月21日(水) 18:30～20:00 (仕事力・経営力アップ講座 第1回)		
名前 (必須)	(フリガナ)		
電話番号		FAX 番号	
メールアドレス	@		
所属		業種	
部署名		役職	

●会場案内図

大阪府立中之島図書館
別館2階 多目的スペース3

<最寄駅>

- ・Osaka Metro (地下鉄) 御堂筋線・京阪本線
「淀屋橋」駅
(1号出口) 北東へ約300メートル
- ・京阪中之島線「なにわ橋」駅
(1番出口) 西へ約300メートル
- ・京阪中之島線「大江橋」駅
(6番出口) 東へ約300メートル

