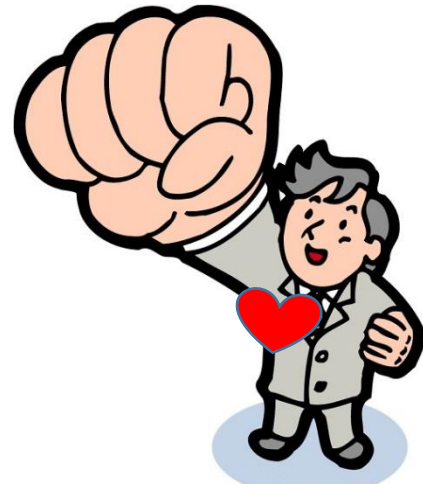


# 新社会人のための 心と身体の健康づくり

新しい生活をスタートする新入社員にとって、初めての仕事や人間関係など学生時代の環境から社会人生活へのマインドチェンジが必要です。社会人としての自分の心身の状態や生活状況を把握して、心と身体の健康を管理することが大切な仕事の一部であり役目であること、これからの社会人としての生活を心身ともに健康で豊かな人生を送るための「健康のありかた」についてお話しします。



- 開催日時 平成31年4月10日(水) 13:00 - 15:00
- 開催場所 佐久商工会議所 3階会議室
- 講師 ヘルスサポートオフィスCoCo産業保健師

藤原 朋子 氏

- 主な内容
  - ・社会人としての自覚
  - ・健康診断の必要性
  - ・生活習慣病予防
  - ・メンタルヘルス予防
- 募集定員 60名  
(定員になり次第締め切ります)

## 講師プロフィール



慈恵看護専門学校、長野県公衆衛生専門学校を卒業後、総合病院で看護師・保健師として臨床および人間ドックでの診療・健康管理を経験。行政保健師として20年間地域保健に従事。介護のため離職後は医療系専門学校の非常勤講師・企業の産業保健師として10年間安全衛生健康管理活動及び健康増進活動を行う。2015年に「ヘルスサポートオフィスCoCo」を設立し産業保健師として現在に至る。保健師として企業の健康管理体制構築支援、健康相談、講演等を行っている。  
(保有資格)：看護師国家資格、保健師国家資格、養護教諭1級免許、受胎調節実施指導員免許

- 受講料 佐久商工会議所・佐久産業支援センターの**会員は無料**  
一般はお一人1,000円

- 申込方法 下記申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み下さい。  
佐久商工会議所 中小企業相談所 TEL: 0267-62-2520 FAX: 0267-64-2008

本講座はビジネスキャリアセンターが主催する「階層別教育の新入社員コース」と同内容のセミナーとなります。階層別コースにお申し込みの方は本申込書でのお申し込みは不要です。

共催：佐久商工会議所・ビジネスキャリアセンター  
(一社)佐久産業支援センター

**受講申込書** ご記入のうえ、佐久商工会議所(FAX64-2008)へFAXして下さい。 **申込期限：3月20日(水)**

事業所名	(会員・非会員)			受講者氏名
住所				
業種	製造・建設・卸売・小売・サービス・その他			
TEL	従業員数	人		