

健康経営セミナー

「超高齢化社会も怖くない！ 社長も従業員も100歳まで 元気に働くために」

少子高齢化やそれに伴う人手不足、後継者問題、年金受給年齢の引き上げなど、超長寿社会を迎え経営者自身の健康はもとより、従業員の健康管理は企業にとってますます重要な課題となっています。人生100年時代、経営者も労働者も元気に長く働くために、自分の身体との向き合い方を「ブリージングストレッチ」の考案者、古久澤靖夫氏が伝授します。



こくざわ やすお
整体師・氣功師 **古久澤 靖夫 氏**

十代より空手を始め、ケガをきっかけに健康法に強い関心を持ち、ヨガ・氣功・整体などを学ぶ。自らの経験を基に護身体操「リフレッシュカラテ」を考案し、教室を開く。後に中高年の為の健康増進法として、独自に考案した「ブリージングストレッチ」の教室を開き、身体改善指導を行い実績をあげている。プロの指導者が全国各地から訪れるほど強い信頼を得ていて、楽しくて分かりやすい指導には定評がある。

平成31年

3月8日 

時間：**18:00 ~ 19:30**

場所：**越谷コミュニティセンター 櫛の間**

〒343-0845 埼玉県越谷市南越谷1-2876-1

- 定員：60名（定員になり次第締め切ります）
- 申込方法：FAXで申込書を送付するか電話でお申込みください。
- 参加費：無料
- 申込・問合せ：（電話）048-966-6111（FAX）048-965-4445
- 対象：越谷商工会議所会員およびその従業員

申込書	(ふりがな)		(ふりがな)	
	受講者名		受講者名	
	事業所名		住所	
	TEL		FAX	