



## 働く女性のための健康セミナー ～生き活きと働くための食事と運動～

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、FUJITSUファミリー会にご理解とご参加を賜り誠にありがとうございます。

さて、女性が生き活きと働くために欠かせないものは何でしょう。それは何よりも健康だと思いませんか。健康であれば、活力が沸き元気に働くことができ、仕事の効率も上がります。さらには職場やお客様にも好印象を与えることができます。

本セミナーでは忙しい女性のために明日からすぐできる内容として、健康的に働くための食事術と簡単にできる姿勢改善と肩こり解消のストレッチについて、それぞれの専門家をお招きして講演いただきます。

ぜひ、この機会にご参加を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

2017年8月

FUJITSUファミリー会北海道支部  
 女性セミナー企画委員会 (\*1)

### ■ 開催概要



開催日程	2017年9月6日(水) 1回目 14:30～16:30 2回目 : 18:00～20:00 <small>※1回目と2回目は、同じ内容となります。</small>		
開催場所	富士通株式会社 北海道支社 第4,5,6会議室 <small>(札幌市中央区北2条西4丁目1番地 札幌三井JPビルディング15階)</small>		
内容	健康と仕事は密接に関わっています。女性が生き活きと働き続けるためには、健康であることが欠かせません。忙しい女性のために明日からすぐできる内容として、健康的に働くための食事術と簡単にできる姿勢改善と肩こり解消のストレッチについて、それぞれの専門家をお招きして講演いただきます。		
参加対象	ファミリー会の企業・団体に働く女性	定員	各回 20名様
参加費用	無料	申込締切	8月30日(水) ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
参加受付	開催日1週間前に参加証をメールで送付します。当日、印刷してお持ちください。		

以下カリキュラムの「1.食事編」および「2.運動編」につきましては、セットでご参加いただく内容です。

カリキュラム	内容/講師
<b>1. 食事編</b> [目安時間] 1回目:14:30～15:20 2回目:18:00～18:50	<b>「健康的に働くための食事術」</b> 働く女性の活力と身体づくりのために、健康で手軽な食事のアドバイスをいただきます。 ・働く上での食事の大切さ ・間違った食事法 ・外食・コンビニの上手な活用法 ・間食の上手な取り方 など 講師：管理栄養士・美容栄養カウンセラー・料理研究家 <b>上坂 マチコ 氏</b> (お食事のカウンセリングサロン colan <a href="http://www.colan.jp/index.html">http://www.colan.jp/index.html</a> ) <small>※食事に関する講義となります。具体的な料理方法やレシピをご提案する内容ではありません。</small>
<b>2. 運動編</b> [目安時間] 1回目:15:30～16:20 2回目:19:00～19:50	<b>「ビジネスの場面で好印象を与える美しい姿勢の作り方」</b> 肩こりや腰痛など身体の疲れは、仕事の効率を低下させ、モチベーションにも影響を与えてしまいます。明日からの仕事力アップを目指し、簡単にできる姿勢改善と肩こり解消のストレッチを教えてください。 講師：ストレッチ専門スタジオ スリーエス チーフトレーナー <b>中村 学 氏</b> (ストレッチ専門スタジオ スリーエス <a href="http://sss-kaneko.co.jp">http://sss-kaneko.co.jp</a> ) <small>※その場で行える簡単なストレッチを行います。服装・靴などの指定はございません。</small>

\*1: 女性セミナー企画委員会では、ファミリー会北海道支部幹事に代わって女性セミナーの企画推進を行っています。2017年度よりメンバー増員を行い、勢力的に活動しています。(メンバー企業：エルグシステム株式会社、株式会社エステイ情報システム、株式会社道新サービスセンター、北海道ガス株式会社、株式会社北海道銀行、公益社団法人酪農検定検査協会)

## 《 申込書 (FAX用) 》

働く女性のための健康セミナー  
～生き活きと働くための食事と運動～

&lt;お知らせ&gt;

2017年度行事より、申込方法が変更となりました。  
申込責任者の記載が不要となり、参加者のみの記載となります。

【申込締切：8月30日（水）】

※申込締切日を待たずに、満席となる場合があります。

## ■ お申込み方法

お申し込みは、ホームページおよびFAXにて承ります。

◆<https://seminar.jp.fujitsu.com/public/seminar/view/5920>

◆Fax:011-210-6739 着信確認をお願いします(Tel:011-210-5179)

下記の個人情報の利用目的に同意し、本イベントへの参加を申込みます。

(記入される方は、本フォームに記載されている方全員から、本同意についてご確認いただきますよう、お願いします。)

## ■ 参加者

開催日1週間前に参加証をe-mailアドレス宛に送付します。当日、印刷してお持ちください。  
e-mailアドレスをお持ちでない方は、連絡責任者に送付します。連絡責任者のe-mailアドレスを記載ください。

貴社名・団体名	
電話番号	

参加希望の欄に○をつけてください。↓

所属・役職	(ふりがな) 氏名	e-mailアドレス (参加証をお送りします)	1回目 14:30	2日目 18:00
	( )	<input type="checkbox"/> ご本人アドレス <input type="checkbox"/> 連絡責任者アドレス		
	( )	<input type="checkbox"/> ご本人アドレス <input type="checkbox"/> 連絡責任者アドレス		
	( )	<input type="checkbox"/> ご本人アドレス <input type="checkbox"/> 連絡責任者アドレス		

&lt;お願い&gt; 参加できなくなった場合は、早めにご連絡をお願いします。

## 【お客様の個人情報の取扱いについて】

ご提供いただきましたお客様の個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。

- ・本イベントに関する連絡および開催当日の受付での使用
  - ・本イベント運営、お客様への対応のため必要に応じ、富士通及び富士通関係会社/業務委託先/訪問先・宿泊先/参加者/司会者・講演者等の運営関係者への提供
  - ・ファミリー会北海道支部からのイベント開催情報のご案内 (DM、e-mail、電話等)
- 本イベントにおいてお客様よりご提供いただきましたご意見等につきましては、要約・改変し、会場写真と併せて運営関係者およびファミリー会会員へ提供させていただくことがあります。

記入された内容についての開示・訂正・追加・削除を希望されるお客様は、以下お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

FUJITSUファミリー会北海道支部事務局 川端、高久、若林(敬)、葛巻

住所：〒060-8504 札幌市中央区北2条西4-1

札幌三井JPビルディング15階 富士通(株)北海道支社内

TEL：011-210-5179、FAX：011-210-6739

e-mail：contact-family-hokkaido@cs.jp.fujitsu.com

## ◆会場ご案内◆

富士通株式会社 北海道支社

札幌市中央区北2条西4丁目1番地

札幌三井JPビルディング 15階

※15階の富士通受付にお越しください

