

# 1.内科医・野菜ソムリエが教える！ 職場でできる食生活改善のポイント

講師：宮田 恵

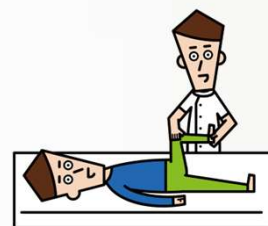
（産業医、労働衛生コンサルタント、野菜ソムリエ上級プロ）



# 2.理学療法士が教える！ 職場でできる転倒・腰痛予防体操

講師：産業保健相談員 澤口 裕樹

（（一社）岩手県理学療法士会 認定理学療法士）



参加費  
無料

2/20(金)13:30-16:00

（開場 13:00）

## ■研修概要

1.食と健康の関係を専門家がわかりやすく解説。企業でできる食生活改善の取り組みや世代別の栄養対策を学び、健康経営の推進につなげませんか。野菜とサプリメントの違いについても紹介します。

## ■研修概要

2.病院勤務で豊富な現場経験を持つ理学療法士が、職場で簡単にできる「いきいき健康体操」を指導！転倒・腰痛予防の効果や実技指導のコツを実演を交えて解説し、運動の継続的な実施のポイントを伝えます。

会場

盛岡市 キオクシア アイーナ  
8階 802会議室

定員

会場 20名  
Web 20名

※定員を超え次第申込を締め切らせていただきます。

対象


事業主、衛生管理者、衛生推進者、保健師、  
看護師、人事労務担当者 他

※1月申込受付開始となります。



QRコードからどうぞ

申込方法

岩手産保ホームページ  ⇒「研修お申込フォーム」からお申込み下さい。なお、会場参加の方には、受講票をお送りいたしますので、研修会当日会場受付で提示願います。