

北海道・東北・新潟 3支部合同オンラインセミナー

良い仕事は健康から！

～パフォーマンスを向上させる身体の整え方～

北海道、東北、新潟の3支部合同のセミナーを開催いたします。
なんとなく身体が不調で、仕事に響くときもある...そんな経験はありませんか？
今年度は「仕事と健康」をテーマに、忙しい社会人の身体づくりについてお送りします。
健康状態は仕事のパフォーマンスにも密接に関係しています。
ご自身の健康が気になる方はもちろん、従業員の健康管理に携わる方も、ぜひご参加ください！

14:00～15:35 (ブレイクアウトルームによるグループワークあり)

◇ **第一部 体内時計を整えてベストコンディションに！**
～生体リズム活用法～

講師：株式会社保健同人フロンティア

からだには体内時計があり、これが生体リズムを整えています。
生体リズムに逆らった生活は、心身の不調の原因になりますので、
体内時計の働きを理解し、ライフスタイルを整えることが重要です。
自分自身の生活習慣にも活用することで健康を維持して、
日々のパフォーマンス向上にも役立てていただくことができる内容です。
※第一部のみのご参加も可能です。



15:50～16:50

◇ **第二部 チョコレートの世界へようこそ！**

講師：株式会社明治

チョコレートの原料となる『カカオ』とはどのような植物なのか、
歴史や製造、カカオ農家に対する支援などをご紹介いたします。
また、チョコレートのテイasting体験もご用意しております。
バレンタインデーにチョコレートの世界を覗いてみませんか？
※テイasting用のチョコレートは事前にお送りします。



【日 時】 2024年2月14日 (水) 受付開始13:40

【開催形式】 「Zoom」にて接続 (詳細は別途参加者の皆さまにご案内いたします)

【参加方法】 下記サイトにてお申込ください

<https://form.biprogy.com/public/seminar/view/29123>

※「第一部のみ参加」か「両部参加」をお選びください

両部参加の方には、明治のチョコレートと各支部の銘菓を事前にお送りします。

【定 員】 事前申込25名 ※定員に達し次第締め切り

【申込締切】 2024年2月7日 (水)

【お問い合わせ先】 BIPROGY研究会支部事務局

◇北海道 TEL: 011-558-1111 E-mail: biprogy-ken-hokkaido@biprogy.com

◇東北 TEL: 022-706-2503 E-mail: tohoku-box@biprogy.com

◇新潟 TEL: 025-247-7321 E-mail: biprogy-ken-niigata@biprogy.com