



最近よく聞く「ワークライフバランス」とは、仕事と生活の充実度を向上させ、相乗効果を生み出し「人生の満足度をアップさせる」事だと私たちは考えています。

「今日」という日を充実した日にするよう、経営者の皆様は経営戦略として、社員の皆様は人生戦略として「ワークライフバランス」を学んでみませんか？



充実した毎日を送るには、心と体の健康づくりが欠かせません。心と体の健康を維持するためには、定期的な運動をする事が大切です。また、運動は脳の活性化にも繋がるので、仕事の生産性が上がります。このセミナーでは、会社や自宅で行える運動方法も学ぶ事ができます！



メリハリ WORK LIFE!!

地域で暮らす男女が自分らしく生き活きと充実した日々を送れるよう・・・

WorkとLifeのBalance

「仕事」「生活」「調和」を考えてみませんか？

14:00~16:00

第1部

「ワークライフバランスを考えよう」



- なぜ今ワークライフバランスなのか？
(背景について)
- ライフとワークの相乗効果を考えよう！
- ライフもワークも充実の時間術！
- 企業がワークライフバランスに取り組む
メリット(実践企業の事例)

秋田就職総合研究所

代表 須田 絢彬(すだ ひろあき)氏

16:00~17:00

第2部

「ヨガでリフレッシュ！」



- オフィスで行うヨガ ~仕事の効率アップに~
→休憩時間にできる座ったままのヨガ
- 自宅で行うヨガ
→朝の目覚めに~活動的な1日過ごすために~
→夜寝る前に~心を穏やかにして心地よい睡眠をとるために~

Yoga Studio Samsara

主宰 櫻井 智子(さくらい ともこ)氏

十和田会場

9月27日(火)

14:00~17:00

十和田市現代美術館
(十和田市西二番町10-9)

三沢会場

11月15日(火)

14:00~17:00

三沢市国際交流教育センター
(三沢市大字三沢字園沢230-1)

先着:20名

参加費:無料

お申し込み・お問合せ先:裏面を御覧ください

あおもり出会いサポートセンター

あおもり出会いサポートセンターは、NPO法人プラットフォームあおもりが青森県の委託を受け、設置・運営しているものです。

