



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 メリハリ 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

「心地よい呼吸を感じながら
ヨガでリフレッシュ！」



- 負荷をかけて筋力アップ
- 呼吸と動きを合わせてみよう
- 体が心地よくゆるんでいるのを感じながら
リラックス&リフレッシュ

日本ヨーガ療法学習認定ヨーガ教師

安藤 奈津子(あんどう なつこ)氏

五所川原会場

10月11日(火)

14:00~17:00

五所川原市中央公民館 第1会議室
(五所川原市宇一ツ谷504番地1)

弘前会場

11月25日(金)

14:00~17:00

弘前市市民文化交流館 多世代交流室2
(弘前市大字駅前9-20)

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。

