

# うちなー健康企業会 会員事業所様限定

## 健康づくりを支援する セミナーのご紹介



あなたの事業所にお伺いします



アクサ生命保険株式会社および株式会社LIM projectsでは、実践サポートの一環として、事業所様の健康経営を支援するために、医療専門家による健康講座を行います。受講料は無料です。

-  対象者：うちなー健康企業会会員事業所様
-  実施方法：事業所様への訪問またはオンライン
-  開催日時：平日9時～16時  
(開催希望日の2週間前までにはご連絡ください)
-  お申し込み方法  
うちなー健康企業会 オフィシャルパートナーである  
アクサ生命保険株式会社担当者またはサポート企業である  
株式会社LIM projectsまでご連絡ください

詳しくは裏面をチェック

MORE INFORMATION

 アクサ生命保険株式会社沖縄支社

 098-862-5084

 株式会社LIM projects  
運動をインフラに、

 090-6890-7266 (新崎)

## 健康セミナー内容

受講料は無料です。



セミナーの時間はおよそ30分程度です。  
 (ご希望にあわせて調整いたします)

区分	番号	タイトル
睡眠	1	睡眠と運動の関係～質の良い睡眠を手に入れる～
メンタルヘルス	2	メンタルヘルスとは～初級編～
	3	メンタルヘルスに対する運動の効果
生活習慣病	4	高血圧と運動
	5	メタボリックシンドロームと運動
痛み	6	腰痛
	7	首の痛み
運動	8	運動習慣が必要な理由とは～座りすぎがもたらす健康被害～



ご希望の事業所様には上記セミナーに加えて、  
 筋肉量の測定会も実施しております。  
 (測定は1人あたり30秒程度)



うちなー健康企業会 オフィシャルパートナーであるアクサ生命保険株式会社  
 担当者またはサポート企業である株式会社LIM projectsまでご連絡ください



アクサ生命保険株式会社沖縄支社



098-862-5084



LIM PROJECTS

運動をインフラに、

株式会社LIM projects



090-6890-7266 (新崎)