

# アフターコロナ対策

## リモートワーク疲れをふっとばそう

自粛によるテレワークなどで、健康に関する弊害が考えられます。不安によるストレスや、不活動による生活習慣病など…、いわゆる「アフターコロナ」対策、そして、これからの「ウィズコロナ」に向け、シリーズで開催します。

広島産業保健総合支援センター  
産業保健相談員

松本 直子 先生

日本健康運動指導士会広島県副支部長/  
ヘルスケアトレーナー/心理相談員/  
森林セラピーガイド/  
健康経営エキスパートアドバイザー (東京商工会議所)

THP指導者登録更新単位1単位

1

### メンタルヘルス予防 ～すぐに使える！行える！効果的な呼吸法～

自粛によるテレワークなどで、健康に関する弊害が考えられます。そこで、不安によるストレスなどを蓄積させないように、効果的なヨガや呼吸法など実技を取り入れた内容で、リフレッシュ方法を学びます。

6月12日(金)14:00～15:30 福山会場

6月15日(月)14:00～15:30 広島会場

2

### 在宅ワークでも大丈夫！パフォーマンスが上がる運動

感染対策、自粛などを繰り返しながら、ウイルスとの共存、共生の道に進むことが予測される中、企業の最大の資源は精鋭の人材であり企業価値となります。特に従業員のパフォーマンスが上がる健康習慣(運動)について、企業を支える経営者の方への知って頂きたい内容をお伝えします。

6月22日(月)14:00～15:30 広島会場

6月26日(金)14:00～15:30 福山会場

3

### 活動量減による生活習慣病を防ごう ～企業経営のための第1次予防～

在宅ワークで活動量が減ってしまったことによる生活習慣病を招く危険性があります。そのため、予防・改善のための効果的な保健指導(身体活動・運動)とアプローチの方法(専門的研修)、押さえるべきポイントについて、お話しします。

7月10日(金)14:00～15:30 広島会場

7月27日(月)14:00～15:30 福山会場

研修会場

広島会場: 合人社広島紙屋町ビル地下1階  
【広島市中区基町11-10】

福山会場: 備後地域地場振興センター  
【福山市東深津町3-2-13 (駐車場有)】

THP指導者単位が必要な方は登録番号を申し込み時に入力してください。

研修申し込みは...

広島産保 研修 検索

[info@hiroshimas.johas.go.jp](mailto:info@hiroshimas.johas.go.jp)



広島産業保健総合支援センター

〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス5階  
電話 082-224-1361 / FAX 082-224-1371