

(公社) 蒲田法人会・厚生共益事業委員会主催

## 平成30年度第3回健康セミナー

# 今日から改善！ 目・肩・腰の疲れと痛み ～その原因と予防法～



平成31年3月22日(金) 15:30～17:00

法人ビル4階 研修室 大田区蒲田5-40-1 3734-7300

講師 保健師 青山 華奈  
栄養管理士 出口 瑞穂

私たち現代人にとって今や欠かせないスマホやパソコン。

その長時間利用から引き起こされる「眼精疲労」や「肩こり」を訴える人が増えて  
います。

本セミナーでは、日本人の自覚症状で最も多い「腰痛」と併せて、その原因と  
予防法について専門家が解説いたします。

その場で手軽にできる簡単なストレッチも体験していただきます。

皆様のご参加お待ちしております。

**どなたでもご参加いただけます。参加費無料です。**

**お申込方法** 下記参加申込書を **3月18日(月)迄**にFAX下さい。

**3/22 健康セミナー** 申込書 **3734-7399へFAX下さい**

会社名	
所在地	
氏名	
TEL	

お問合せ：公益社団法人 蒲田法人会 担当 クルミヤ TEL 3734-7300