

なぜ今、メンタルヘルス対策に取り組むのか？

メンタル向上に繋がる運動の効果って？

管理職が行うべき、メンタル不調者への対応のポイントは？

全事業所義務化！ストレスチェックとは？

管

理

職

のための

すぐに実践！
職場のメンタルヘルス対策

「部下や仲間のメンタルが気になるがどうすればよいかわからない」「社内のメンタルヘルス対策の環境を整えたい」等、企業の中で取り組むべきメンタルヘルス対策について、企業向けの健康支援を行っている保健師や健康運動指導士が、丁寧にわかりやすくお伝えします。健康経営を始めたい事業所やメンタルヘルス対策に悩む事業所のご参加をお待ちしています。

開催日

2025年11月21日(金)

時 間

13:30～15:30 (13時より受付開始)

第一部 (13:30～14:30)
職場で取り組むメンタルヘルス対策
～部下の心の引き出し方～
講師／(同)健康サポートplus+
代表社員・保健師 当銘 睦美 氏

第二部 (14:40～15:30)
メンタル向上に繋がる運動の効果と実践
講師／(一社) SWITCH Labo.
代表・健康運動指導士 久高 有加 氏

会 場

浦添市産業振興センター・結の街3階小研修室①②

持ち物

筆記用具、動きやすい格好

参加者特典☆

セミナー終了後より
InBodyの測定及び専門家による相談が受けられます！

健康づくりの第一歩は
「自分の身体を知る」ことから。
全身の筋肉量や体脂肪率を把握できる
大人気の体組成測定を体験できます。
この機会に是非お試しください。

申込方法：QRコードまたは下記項目をご記入の上 F A X でお申込みください。

事業所名		電話番号	
所在地			
参加者名			
メールアドレス			

申込み用
QRコード

【お問い合わせ】 浦添商工会議所総務課（担当：高山） TEL：098-877-4606