

# 「メンタルの問題は、 ココロのケアだけでは 解決しない・・・ カラダから考える 次世代型セルフケアとは」



## セミナー内容

- 心身両面のストレスとは
- ストレスとカラダの関係
- カラダのチェックと改善方法
- ストレスに対する運動の有効性
- カラダを使った、ストレス対処法
- カラダとココロのセルフマネジメント
- 導入事例



※本セミナーでは、研修の一部を体験できます。  
※状況によっては、セミナーの内容の一部が変更となる場合がございます。

## 開催概要

- 日程 2014年7月15日(火) 15:00~17:00
- 会場 IPイノベーションズ・セミナールーム  
(東京都千代田区神田錦町1-7-3 錦町一丁目ビル3階)
- 定員 20人
- 参加費 無料

## 講師プロフィール

講師：川上 麻子  
エンドース ユア ライフ合同会社 代表  
IPイノベーションズ研修講師

産業カウンセラー  
健康運動指導士



略歴：  
日本体育大学体育学部体育学科卒業  
在学中競技：陸上競技部(主務)  
専門：トレーニング論  
大学卒業後、職域・地域の健康づくり事業会社に就職。主に従業員3000人の工場内での年間プログラム企画・立案と体力測定の実施。1998年、都内企業グループの福利厚生施設(スポーツセンター)に転職。健康管理センターに所属し、年間約350人の運動負荷テスト後の「運動指針箋」を作成し、会員の運動に対する期待効果と実施したい運動種目の乖離を埋めるアドバイスに携わる。また、60歳以上の運動初心者向けの、健康意識のステップアップを狙ったスクール事業を立ち上げる。これらの実施経験を基に「生涯スポーツコンベンション2002」において、「指導員の役割について」のパネリストをつとめた。  
2004年、企業向けのヘルスケア事業会社に転職。企業内での継続的な健康づくり事業の企画・立案・実施までサポート。企業内での健康づくりが、企業の持続的成長に寄与する大きさと、個々の健康に対する技術向上が如何に大切かを痛感する。2009年、EndorseYourLife を創設し独立。

【参加お申込書】(下記にご記入の上、FAXにてご返信ください) 送信先FAX番号：03-5577-8351

貴社名	
部署名・お役職	
お名前(フリガナ)	
TEL	
E-mail	