

パーソナルトレーナー直伝  
疲れしない身体づくり

参加費  
無料

社員が健康で働き続けるための

# "元気"づくりセミナー

オンライン開催

2024年

4/17 水

15:00-16:30

セミナーテーマ

適度な筋肉は元気のバロメーター。  
あなたの体質にあった食事法と運動で疲れしない  
身体を手に入れましょう。

休みはとっているのに疲れが取れない・という経験はないですか？それは今の食事が原因かもしれません。身体に個体差があるように、食事法にも個人差があります。疲れしない身体の秘訣は筋肉です。あなたに適した筋肉を維持する食事や運動の方法を意識するだけで、忙しい時でも疲れにくい身体をつくることができます。今回は「働く人の健康づくり」をテーマに活躍するパーソナルトレーナー中村氏を迎え、「元気づくり」についてお話をいただきます。職場で気軽にでき且つ筋肉にも効果的なストレッチ等も紹介します。楽しみながら健康について一緒に考えていきましょう

講師

中村 友也

株式会社WAHAHA  
代表取締役

京都府庁職員時代、激務で不規則かつ不健康な生活を送っていた時、健康対策課にて指定難病医療を担当することに。健康のありがたさを再認識し、生活習慣を見直す中でボディビルに出会う。

ボディビルダーが実践する食事、筋肉トレーニング、睡眠法の中から、エッセンスを抜粋し、誰でも簡単に実践できる健康づくり法を確立。「働く人に健康であることの幸せ」を伝えたいと14年勤務した府庁を辞め、パーソナルトレーナーとして独立。延べ200名以上の体質・体型改善をサポートを行う他、トライアスロンの近畿強化選手の専属メンタルコーチ等も務める。自らもボディビルダーとして活躍。京都・大阪チャンピオンの実績ももつ。



ボディビルダー  
BEST BODY JAPAN  
京都1位、大津1位



トレーナー  
WAHAHA FITNESS  
京都と大阪に2店舗



メディア出演  
関テレ「よ〜いドン」  
びわ湖放送「びわカン」

概要

日時：2024年4月17日(水)  
時間：15時～16時30分  
形式：オンライン（Zoom）  
定員：30名（先着順）

プログラム

## 食事 『元気をつくる食事法』

- あなたの食事をハイオクに！  
～元気をつくる食事とは
- 自分に最適な基準カロリーを知ろう
- 食事を質を高めるために  
～適切なタンパク質確保のポイント

## 運動 『身体を活性化する運動』

- 受講いただくにあたって
- 双方向型のセミナーです。カメラ・マイクが使用できる環境での受講をお願いします。
- 動きやすい服装でご参加ください。

お申込み  
お問合せ

京都の総合保険代理店  
**エスアールエム**  
075-255-0883

京都市中京区蛸薬師通烏丸西入橋弁慶町227  
第12長谷ビル6F-A  
E-mail: hoken@srm-net.co.jp  
URL: <https://www.srm-net.co.jp>

