

## 健康セミナー

# トレーナー・整体師が語る 「働く身体づくり」 ～健康ボディメイク術セルフストレッチ体操～

メタボ体型に加え身体の不調が現れ健康の大切さに気付き、20キロのダイエットに成功。医食同源の考え方を知り、体质改善に成功する。健康な身体は肉体的にも精神的にも力が湧くことを実感し、自分の身体の不調に気付けていない人が多い事を知り、自身の体験から健康で元気な身体づくりをするトレーナーに転身した 上久保知洋氏をお招きし、実際に体を動かしながら、お話を聞きます。

## ●日時

**平成30年2月22日(木)**  
**14時00~15時30分**

**●場所 サンピアンかわさき  
4階第3会議室**

川崎区富士見2-5-2 (地図裏面参照)

**●定員 60名 (定員になり次第締切)**

**●会費 無料**



うえくぼともひろ  
《上久保知洋氏》  
日本ボディトレーナー協会  
整体師・食生活アドバイザー

大阪府出身。大学卒業後、教育業界に興味を持ち大手パソコンスクールへ入社。弱冠29歳にして関東営業本部長を務める。その後大手留学エージェントにて、中国事業推進室長とフィリピン語学留学販売責任者を兼務しアジア方面開拓に努めるもリーマンショックとアベノミクスの影響で倒産し失業する。それを機に販売のみでなく、人を成長させるサービスの提供まで自身で行いたいと独立を決意。健康について独学で学び始め「医食同源」の考え方を知り、栄養の重要性と人も動物であることから運動の必要性を理解する。健康な身体は肉体的にも精神的にも力が湧くという喜びを知り、健康的で元気な身体づくりをするトレーナー・整体師の仕事に転身する。そして働く人々が健康であることは、企業・社会を元気にするという思いで、共感頂ける企業へ向け「健康経営」をサポートするアリーザレクト株式会社を設立するに至る。

●下記申込書に必要事項をご記入の上法人会までFAXでお申込下さい。

**お申込み・お問合せ (公社)川崎南法人会 TEL.233-4852 FAX.245-0023**

**2月22日(木) 健康セミナー申込書 FAXにてお申込み下さい**

氏名		TEL
ご住所		FAX
参加者 (複数可)		