

お風呂とストレスケアセミナー

見えない疲労を可視化。自律神経をケアして健康経営
by 村田製作所



muRata
INNOVATOR IN ELECTRONICS

春先はちょうど季節の変わり目のため、自律神経も乱れやすく、ストレスの影響を受けやすい季節です。そんな季節こそ、見えない疲労を可視化することで、よりしっかりとしたストレスケアが大切です。

今回のセミナーでは、村田製作所の疲労ストレス計を使って疲労を可視化する体験をしていただけます。また、可視化されたストレスを、お風呂によってケアする入浴法をご紹介します。

【会 場】東大阪市クリエイションコア北館 309号 会議室

〒577-0011大阪府東大阪市荒本北1丁目4-17 クリエイション・コア東大阪309号室（北館）

【日 時】2019年3月5日（火） 午後13時30分～午後15時30分

【テーマ】『お風呂とストレスケアセミナー』（見えない疲労を可視化。自律神経をケアして健康経営）

- ・疲労ストレス計による疲労ストレス度測定体験
- ・疲労ストレス計の利用方法
- ・疲れとストレスに効く入浴法

【参加費】NPO会員：無料、会員外：2,000円（税込）

【疲労ストレス計 デモンストレーション】（株）村田製作所



【講 師】岡北真理（おかきた まり）

お風呂アドバイザー・温泉入浴指導員・株式会社ボン・クラブ代表

お風呂から広がるウェルネスな暮らしのヒントを発信。お風呂グッズの企画や売場コーディネート、浴室設備の商品開発の支援。企業の健康経営や商品販売をサポートする入浴セミナーの講師をつとめる。またTV・ラジオへのコメント、雑誌や広報誌の記事やコラムの執筆と監修を手がける。生活者の入浴事情をふまえた内容は、お風呂の魅力を再発見したと好評である。

★お風呂情報ホームページ【洗いの殿堂】運営 <http://www.arainodendo.com/>

参加申込書

会社名（ふりがな）		氏名（ふりがな）	
会社名		氏名	
住所	〒		
TEL		FAX	
メール		携帯番号	



NPO法人 東大阪地域活性化支援機構

〒577-0011 大阪府東大阪市荒本北1-4-17 クリエイションコア・東大阪410

TEL : 06-6745-2337 FAX : 06-6743-0122 E-mail : info@npo-higashiosaka.org