



## 3月15日(金) 第8回 **健康づくり講座** を開催しました。

2019年3月15日(金)、(一財)労働衛生協会は事業所・健康保険組合と地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第8回 健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、シンクロナイズドスイミングの五輪メダリストかつスポーツメンタルトレーニング上級指導士として多くのメディアでご活躍されている田中ウルヴェ京先生に、「ストレスをやる気に変える方法 ～ストレスコーピングとは～」と題してストレス対策についてご講演いただきました。

今回もご好評の声を頂戴したことで、多くの皆様へ健康の一助となったのではと感じております。



### 開催概要

【日 時】 2019年3月15日(金) 14:00～16:00

【プログラム】 **講演**

**「ストレスをやる気に変える方法  
～ストレスコーピングとは～」**

シンクロナイズドスイミング・デュエット ソウル五輪銅メダル  
スポーツメンタルトレーニング上級指導士  
田中ウルヴェ京 先生

【司 会】 BloomZ所属  
声優 荒浪和沙氏

【場 所】 新宿京王プラザホテル

【対 象 者】 事業所・健康保険組合、  
杉並区民を中心とした  
地域住民の皆様

### 開催風景



▲会場受付



▲健康づくり講座全体風景



▲小川理事長の挨拶



▲司会進行、荒浪和沙氏



▲田中ウルヴェ京先生によるご講演



▲田中先生の著書  
「人生最強の自分に出会う7日間ノート」

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。