

ご好評につき 第2弾！
エスアールエム 特別セミナー

パーソナルトレーナー直伝

“元気づくり”セミナー

疲れない身体をつくる 「食事」と「運動方法」

参加費
無料



オンライン開催

2024年

6/26 水

13:30-14:40

セミナーテーマ

健康で働き続けるための身体づくりは筋肉から！
「疲れ」や「だるさ」もスッキリ解消する
誰でも簡単にできる食事とトレーニングをご紹介します

「疲れ」や「だるさ」の解消、基礎代謝の向上、免疫力の強化、骨粗鬆症の予防、メンタルヘルスの維持など、筋肉を鍛えることには多くの効果があります。適切な食事や運動方法を取り入れることで、忙しい時でも疲れにくい身体を作ることができます。「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の中村氏をお迎えし、「元気づくり」についてお話しいただきます。職場で簡単にでき、筋肉にも効果的なトレーニングなども紹介します。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・滋賀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6月26日(水)
時間：13時30分～14時40分
形式：オンライン（Zoom）
定員：30名（先着順）

利用者様
との参加
も可

プログラム

食事 『元気になる食事法』

- あなたの食事をハイオクに！
～元気になる食事とは
- 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』

- 手軽でハードな自宅トレーニング
 - オフィスでも出来る簡単ストレッチ
 - 筋肉を効果的につける秘訣とは
- 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。

京都の総合保険代理店

SRM エスアールエム

075-255-0883

お申込み
お問合せ

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

