

# 『健康セミナー2024』のご案内

個人WEB配信。限定100名！

第2回 「5分でできる簡単筋トレ！」

健康経営で生産性も充実度も120%」

1月  
17日  
(金)



## 健康セミナー講師のご紹介

谷本 道哉（たにもと みちや、1972年11月ー）さん  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授  
「筋肉は裏切らない」で流行語大賞にもノミネート。NHK「みんなで筋肉体操」などTVでもご活躍中。座右の銘は「人は変わる」。著書も多数執筆。

## 健康セミナーの開催概要

リアル（東京会場）＋ Web配信（Zoom予定）

目的：オカムラグループ健康保険組合加盟の社員対象に、「健康づくり」への啓蒙と気づきを感じ、健康づくりの切っ掛けに！

主催者：(株)オカムラ（人事部）とオカムラグループ健康保険組合とのコラボヘルスとして共同開催

開催日程：2025年1月17日（金） 18:00～19:30 予定

開催会場：赤坂インターシティAIR オカムラ『CO-Dō LABO』

参加対象：リアル会場での参加は、拠点の従業員のみ

他拠点・個人（100名）でのWeb配信希望は別途募集します。

その他：少し運動の実践あり。動きやすい服装でご参加下さい。

# 『健康セミナー2024』実施概要

1月17日（金）

第2回 リアル（東京会場） + Web配信

リアル会場：赤坂インターシティAIR オカムラ『CO-Dō LABO』



参考：赤坂インターシティAIR ラボオフィス

## 谷本道哉さんによる講演

・リアル参加者は拠点従業員（50名程度）

事前にFormsで  
配信先を募集  
（10拠点、  
100個人想定）

販売拠点（ラボオフィス等）



生産事業所



グループ会社



回線数および講師権利上  
配信先は拠点および個人で事前申請が必要です。録画禁止

