

---

---

# ボディマネジメント

## 身体の状態管理 講習会について

---

---

株式会社 PIJ の学校関係向けサポートサービスは、先生方の身心を健康に保つことで、教育、保育としての効果を上げ、子供たちや親御さんの健康にまで影響を与えます。

それにより「身体の効率的な使い方を通じて、身心ともに健康で、イキイキと人生を送れるのが当たり前の社会」の実現に貢献いたします。

その一環としてボディマネジメント（講習会）があります。

「ボディマネジメント（講習会）」では、そちらに直接伺い、身体の状態管理をサポートし先生方の身心を健康に保つお手伝いをさせていただきます。

健康を阻害しかねない要因としては、

- ・ 身体の痛み
- ・ イライラや不安
- ・ 疲労

の3つがあげられます。

2時間の講習で身体の使い方を変えることにより、上記の要因を解消していきます。

### ・ 痛みの解消 :

夕方を過ぎると、背中がパンパンに張って集中力が全くなくなる。

腰が痛くて、5分も同じ作業を続けられない…。

痛みの根本原因は、姿勢です。

座る、立つ、仕事の状況にあった姿勢をご指導いたします。

無理な姿勢から解放されることで、痛みは消え、仕事の効率も上がります。

### ・ イライラの解消 :

不機嫌な社員が一人いるだけで、職場の雰囲気は格段に悪くなってしまいます。

ストレスの解消法は、実は単純。身体を過不足なく動かすことにあります。

問題は、定期的に身体を動かすことがなかなかできないこと。

日常で必ず行う運動＝歩くことを、より自然な状態に変えていきます。また、職場に共通の動作を運動に変えるアドバイスをを行います。

・**疲労の解消：**

一日の疲れが、翌日にも残る。

土、日を休んだのに、月曜から疲れている。

慢性の疲労は、休息が上手くとれないのが、一番の原因です。

身体にとって本当の休息となる、自然な寝方をご指導いたします。

グループでお互いの身体の変化を確認しながら行うことで、相乗効果が生まれます。

実際の仕事の場に戻っても、同じ経験を共有したことで「楽な身体の状態」をよりしっかりと維持することができます。

グループとしての発展をより達成したい場合は、ボディマネジメント（3カ月コース）をお選びください。一つの季節を通じて指導させていただくことで、お一人お一人にぴったりと合った身体との付き合い方を身につけていただくことができます。

健康維持はもちろんのこと、身体の本来持っている力を引き出すことで、会社全体の生産性をさらに向上させることができます。



**【内 容】** 2時間の「楽な身体の使い方」講習

**【費 用】** ¥52,500-（10名まで）

\* 30名のグループまで受け付けます。（追加料金が発生します）

**【会 場】** 基本的にそちらの教室などのスペースを使用させていただきます



生産性を低下させる3つの大きな原因 = 「痛み」「不安」「疲労」を、身体の状態を変えることによって解消していきます。

普段では決して味わえない楽な身体の状態を、ぜひこの講習で身につけてください。

(株)プレジエンツ インSTITUTE ジャパン 代表取締役

坂本 春之

お申し込みは、次ページで

【045-562-0920】

FAX

【info@pijinc.jp】

## ボディマネジメント講習 予約申込書

「痛み」「不安」「疲労」!を取り去り、職場の生産性をアップ!!

御社の職種、職場状況によって、ご提案する指導法が変わります。

また、講習を行うためのスペースの広さによって、一回にお受けできる人数が決まってきます。

事前にお打ち合わせをさせていただきます。

下記に必要事項を記入のうえ、Fax でお送りください。

折り返しこちらからご連絡のうえ、詳細をご相談させていただきます。

### お申し込み

- ボディマネジメント(講習会) ￥52,500-(~10名)/2h
- ボディマネジメント(3ヶ月コース) ￥126,000-/3ヶ月

会社名:						
担当者名						
E-mail:			TEL:			
住所: 〒						
希望人数:						
打ち合せ	第一希望	月	日	時	分	
希望日時:	第二希望	月	日	時	分	
	第三希望	月	日	時	分	