

VDT作業（デスクワーク）による社員のストレス、身体的な疲労・症状は**健康経営**にとって大きな課題になっています。

▼よくある症状

目の疲れ・痛み	——	90.8%
首、肩のこり・痛み	——	74.8%
腰の疲れ・痛み	——	26.9%
頭痛	——	23.3%
背中 of 疲れ・痛み	——	22.9%

出典：厚生省「技術革新と労働に関する実態調査」2009



オフィスSOTAI講座は
オフィスで簡単にできる
セルフメンテナンス法と、
コミュニケーションを
社員同士でとりながら
楽しくボディケアできる
方法をグループワーク式
で学べる実践的な講座です

(1回あたり約60分 / max 10名程度)



【講師プロフィール】
SOTAI SALON TOKYO
代表：鈴木 健介
(アミケン)



1977年生まれ。操体法の考案者 医師・橋本敬三の曾孫。
文部科学省 日本体育協会認定スポーツプログラマー。
厚生労働大臣認定校 浪越学園 日本指圧専門学校61期生。
趣味はテニスと阿波おどり。
<http://www.sotai-salon.jp/>

操体（SOTAI）は、自らの力で気持ちよく身体を動かすことにより、筋肉の緊張をほとどき、ボディバランスを正し、自律神経の働きを調整していくセルフケア型の健康法です。クスリや道具を使わず、刺激を与えず、副作用がないのも特徴です。



f t i l SNS ID : amigoken

