

# 安全第一 + 健康第一

## 安全大会などの講師 承ります!

安全意識の再確認や意識の向上のために、  
体を動かしたりしてみても、いかがでしょうか。



「心と体をリフレッシュして、事故・怪我を防ぎましょう」

例えば腰痛

腰痛は休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。  
厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定しております。  
皆さまの事業所での腰痛予防対策に、是非お役立てください。

### 【導入いただいた企業様・団体様の一例】

- ・建設会社様の安全大会
- ・病院（患者様・職員様）
- ・介護施設様
- ・ホテル様
- ・船員組合様
- ・銀行様
- ・飲料メーカー様
- ・社内の野球部様
- ・社内のサークル様
- ・生命保険会社様
- ・商工会議所様
- ・学校や保育園
- ・短期大学など
- ・県、市町村
- など

座学のほか、実技として、優しい動きのヨガなどを取り入れて  
腰痛や肩こり対策など、セルフケアの方法をお伝えいたします。

参加された方々からは、  
「身体の動かし方のポイントや健康意識の高まりを感じた」  
「日々の健康管理に活用していきたい」  
「気持ちよい」「楽しい」と、ご好評いただいております。

### 【これまでの主な講演テーマの一例】

- 「腰痛・肩こり予防とセルフケア」
- 「腰痛対策のヨガ」
- 「経営者のためのヨガ」  
～みなさまの健康は会社の健康～
- 「健康な体が、気持ちよい経営に」
- 「ストレスマネジメント」
- 「売り上げを伸ばすおもてなし力」
- 「ビジネスマナー」
- 「おもてなし力」 など

講演テーマにつきましては、ご要望を伺いながらご相談させていただきますので、お気軽にご相談ください。



### 【講師紹介】 佐藤 和美 (カズミスタジオ代表)

長年、ナースとして勤務しておりました。  
これまでの経験から、病気をしない体を作ることが大切だと  
感じ、ヨガを通して健康増進の活動をしてまいりました。  
岩手県立宮古短期大学の非常勤講師の経験やナースの  
スキルも活かし健康作りの応援をしたいと思っております。

### 【キャリア】

- ・ヨガ講師・他フィットネス講師
- ・ダイエット生活アドバイザー
- ・メンタルヘルスマネジメントⅡ
- ・心理カウンセラー
- ・秘書技能検定準1級
- ・エステ（ホットストーンセラピスト）など



ホリスティックビューティー ヨガ&アロマ カズミスタジオ  
Holistic Beauty yoga & aroma  
**Kazumi Studio**

〒027-0084 岩手県宮古市末広町8-1 2F

TEL:0193-77-5633

E-mail:studio@kazumi-yoga.com

