

# エル・おおさか働く人の健康フェア

## 平成21年1月30日（金）

### 会場 エル・おおさか本館10階

#### 午後1時30分から午後2時30分

#### 「心とからだの健康」～マンボウ家の健康法～

サントリー株式会社 健康食品事業部

斎藤由香 氏

プロフィール

現在、「週刊新潮」で「トホホな朝ウフフの夜」を連載中のエッセイスト。

祖父は歌人・斎藤茂吉、父は作家・北杜夫。

サントリーの窓際 OL でもある。

広報部を経て、風邪もひかず、健康だけが取り得ということで、現在、健康食品事業部勤務。

資格免許は自動車普通免許だけ。特技なし、語学力ゼロ。

食べ物の好き嫌いなし、激辛・ゲテモノ歓迎の温泉好き。酒量は、楽々ウイスキーボトル1本。

著書に『窓際 OL トホホな朝ウフフの夜』『窓際 OL 会社はいつもてんやわんや』、

歌人・斎藤茂吉の妻であり、祖母・輝子の生涯を描いた『猛女とよばれた淑女』（ともに新潮社）、

『モタ先生と窓際 OL の人づきあいがラクになる本』（集英社）他。

## 入場無料

#### 午後3時～午後4時

#### 「実践リラクゼーション」～自律訓練法入門～

関西カウンセリングセンター

自律訓練法 認定士 本間 立子 氏

申込先着  
それぞれ  
100名

#### 午後6時30分～午後7時30分

#### 「笑いと健康」

アップハート 株式会社 代表取締役

医学博士 山田 祥次 氏

#### 午後7時40分～午後8時10分

#### 「お笑い健康講座」

落語家 笑福亭 仁勇 氏

#### 午後1時～午後5時

#### 体重計、体脂肪計体験コーナー

#### 健康食品など展示コーナー

協力 大阪府計量検定所・株式会社大塚製薬・サントリー株式会社

事前申込不要！

電話、FAX（申込用紙裏面）、E-mailで、  
（財）大阪労働協会までお申し込みください。

電話・・・06（4790）8951

ファクシミリ・・・06（6942）1735

E-mail kikakukeihatsu.ork@jupiter.ocn.ne.jp

〒540-0033 大阪府中央区石町2-5-3

（エル・おおさか南館8階）



京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅下車西へ300m

京阪・地下鉄堺筋線「北浜」駅下車東へ500m

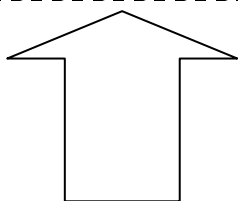
JR東西線「大阪天満宮」駅下車南へ850

主催 財団法人大阪労働協会・社団法人大阪労働者福祉協議会  
後援 大阪府労務改善集団連合会・大阪府勤労者福祉推進者懇談会  
大阪府

# エル・おおさか働く人の健康フェア

## 平成21年1月30日(金)

1	午後1時30分 ～ 午後2時30分	「心とからだの健康」マンボウ家の健康法 サントリー株式会社 健康食品事業部 齋藤 由香 (さいとう ゆか) 氏
2	午後3時00分 ～ 午後4時00分	「実践リラクゼーション」自律訓練法入門 関西カウンセリングセンター 自律訓練法 認定士 本間 立子 (ほんま りゅうこ) 氏
3	午後6時30分 ～ 午後7時30分	「笑い与健康」 アップハート 株式会社 代表取締役 医学博士 山田 祥次 (やまだ しょうじ) 氏
4	午後7時40分 ～ 午後8時10分	「お笑い健康講座」 笑福亭 仁勇 (しょうふくてい にゆう) 氏



FAX: 06-6942-1735

### 申 込 書

お名前	
参加セミナーに チェックしてください	<input type="checkbox"/> 1・「心とからだの健康」～マンボウ家の健康法～
	<input type="checkbox"/> 2・「実践リラクゼーション」～自律訓練法入門～
	<input type="checkbox"/> 3・「笑い与健康」
	<input type="checkbox"/> 4・「お笑い健康講座」
ご住所または会社名	
ご連絡先電話番号	

お知らせいただいた個人情報は、当セミナーに関する連絡以外には使用いたしません。