

いのちと健康

2026年6月13日(土)・14日(日)



1日目 6月13日(土) 13:30~18:30

■記念講演 13:30~ (会場:高知城ホール 4階ホール)

「ノーリフティングで心身の健康を守る働き方へ」

講師:下元 佳子 (一般社団法人)ナチュラルハートフルケアネットワーク代表理事
テーマ:ノーリフティングケアの紹介・腰痛を起こさない身体の使い方・簡易ストレッチ



下元佳子 (一社)ナチュラルハートフルケアネットワーク代表理事

■パネルディスカッション 15:00~ (会場:高知城ホール 4階ホール)

「職場の腰痛対策の現状と改善の取り組み(仮称)」

アドバイザー:下元佳子代表理事

2日目 6月14日(日) 9:00~12:00 ※オプション企画除く

■分科会 9:30~ (会場:高知城ホール 2階各会議室、※分科会 4を除く)

分科会 1:「労働安全衛生活動の基礎講座」(講師:要検討・オンライン配信)
分科会 2:「職場におけるハラスメント対策 ~心の健康づくりを含めて~」

講師:榎本 宏子 (産業保健相談員・メンタルヘルス対策両立支援促進員、
海辺の杜ホスピタル保健師ほか)

分科会 3:職場の問題事例を通して、みんなで解決策を検討!!

分科会 4:ノーリフティング体験会

会場:「(一社)ナチュラルハートフルケアネットワーク」

高知市本町3丁目6-37 川崎ビル3階

進行:山田 政志 (高知医療生協労働組合・理学療法士)

◎オプション企画(昼食後13:00~14:30ぐらい) ※詳細は裏面



榎本宏子さん

会場・参加費

■会場:高知県教育会館 高知城ホール

〒780-0850 高知市丸ノ内 2丁目 1-10 TEL:088-822-2035

■参加費:2000円(オンライン・1日のみでも同額)

◎夕食交流会(高知城ホール2階・バイキング形式で飲み放題、参加費6,500円)



主催 働くもののいのちと健康を守る中国・四国ブロックセミナー実行委員会

事務局 働くもののいのちと健康を守る高知県センター (高知県労働組合連合会内 tel:088-872-3406 fax:088-822-7969)
〒780-0850 高知市丸ノ内 2丁目1-10 高知城ホール 担当:岡村 和彦 080-9018-5854 E-mail okamura.kazuhiko@gmail.com

後援 (高知県・高知市・マスコミ等・・・申請後決定)

第17回働くもののいのちと健康を守る中四国ブロックセミナーinこうち

■セミナー概要・進行■

受付:2026年6月13日(土)13:00から
会場:高知城ホール 受付:4階大会議室

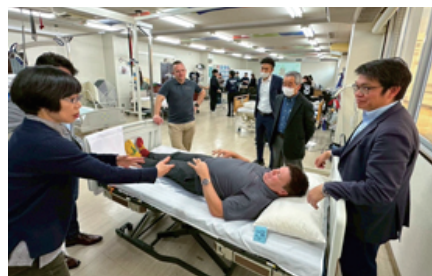
● 1日目6月13日(土) 全大会 13:30～ 高知城ホール(4階ホール)

- ・開会あいさつ
- ・記念講演「ノーリフティングで心身の健康を守る働き方へ」13:40～(講演と質問70分)
下元佳子さん(一般社団法人)ナチュラルハートフルケアネットワーク代表理事
- ・パネルディスカッション「職場の腰痛対策の現状と改善の取り組み(仮称)」15:00～
コーディネーター:(未定)、アドバイザー:下元佳子さん、パネラー:(未定)
- ・2027年開催県からのあいさつ(徳島)

◎夕食交流会 17:30～(高知城ホール2階・バイキング形式で飲み放題、参加費6,500円)

● 2日目6月14日(日) 分科会 9:00～12:00

- ①「労働安全衛生活動の基礎講座」(オンライン配信有)
講師:未定
- ②「職場におけるハラスメント対策 ～心の健康づくりを含めて～」(オンライン配信)
講師:榎本 宏子(産業保健相談員・メンタルヘルス対策両立支援促進員、
海辺の杜ホスピタル保健師ほか)
- ③職場の問題事例を通して、みんなで解決策を検討!!
- ④ノーリフティング体験会
会場:「(一社)ナチュラルハートフルケアネットワーク」にて
住所:高知市本町3丁目6-37 川崎ビル3階
進行:山田 政志(高知医療生協労働組合・理学療法士)



ノーリフティング体験会・イメージ

◎オプション企画 (昼食後13:00～14:30ぐらい)

- ☆高知城散策:案内・橋詰 雅彦さん(土佐観光ガイドボランティア協会・高知県労連副執行委員長)
- ☆平和資料館・草の家

■参加費:2000円(オンライン・1日のみでも同額)

■宿泊について 高知実行委員会から、いくつかのホテルの案内を送付します。

※泊予約は、各県や参加者で、直接ホテルにお申し込みいただき、清算もお願いします。

■申し込み

- ①各県がまとめて高知に申し込んで下さい②一次メ切り/5月XX日(人数) 二次メ切り/X月XX日
- ③オンライン申込の方にはメールアドレスに確定内容を発送します

参加申込書	県名	組織名
名前	メールアドレス	
参加形態	13日 ・ 14日 ・ 両日 (会場 ・ オンライン)	
分科会	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ オプション企画()	

主催 働くもののいのちと健康を守る中国・四国ブロックセミナー実行委員会

事務局 働くもののいのちと健康を守る高知県センター(高知県労働組合連合会内 tel:088-872-3406 fax:088-822-7969)
〒780-0850 高知市丸ノ内2丁目1-10 高知城ホール 担当:岡村 和彦 080-9018-5854 E-mail okamura.kazuhiko@gmail.com