

# 90分で体感！

Online  
Seminar

# 健康経営とヨガの力

ヨガで実現する「人も会社も元気になる」健康経営  
そのメリットと実践のポイント

Seminar Fee: ¥1,000

12.12

DAY1 15:00-16:30

DAY2 12.13

10:00-11:30



お申し込みは  
←こちら (Peatix)

<https://minsus-yoga.peatix.com/>

## 【第1部】健康経営のメリットと 実践のポイント

- ・健康経営の最新動向と支援制度
- ・社員の健康が業績を左右する理由
- ・すぐに始められる実践例

講師 横山 哲朗

健康経営エキスパートアドバイザー

「社会保険労務士×中小企業診断士の複眼で、事業に発展を、労働に尊厳を、社会に持続可能性をもたらす」をミッションに掲げ、経営と労務の両面から多角的な企業支援に取り組んでいる。

## 【第2部】ヨガトレーナーによる 効果解説&体験レッスン

- ・ストレス軽減・集中力向上のメカニズム
- ・オフィスでもできる簡単ヨガ
- ・呼吸と姿勢を整え、思考をクリアに

講師 名倉 みちる

企業ヨガインストラクター

経営者・起業家・ビジネスリーダーを対象に、集中力向上・疲労回復・ストレスマネジメントをサポート。「仕事のパフォーマンスが上がった」「判断力が冴えるようになった」などの声をいただいている。

問い合わせ先 合同会社みんなのサステナビリティ研究所  
650-0024 神戸市中央区海岸通3-1-1-4F 078-600-9871