

メンタルヘルスと睡眠から 考える健康経営

- メンタルヘルスセミナーは、自己肯定感を高めストレスに対応できるようになるセミナーです。心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニックを身につけることで、仕事面での生産性UPにつながります。
- メンタルヘルスを学びながら、睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」RIZAP快眠メソッドを習得。
- 椅子に座ったままできるRIZAP式トレーニングを体験。

2026年2月14日 土
受付 14:30 開始 15:00
参加無料

講師 **近藤 ちひろ 様**

- RIZAPパーソナルトレーナー
 - 日本トップトレーナー協会認定 (JTТА)
- 出身：兵庫県明石市
競技歴：キックボクシング・BodyBuilder
経歴：トレーナーとして5000名以上のゲストを担当し、300名以上のトレーナーを育成

会場：40名 (先着順) リモート参加も可能です

会場：鶴見法人会 会議室 横浜市鶴見区鶴見中央4丁目36-1 ナイス第2ビル5階

講演内容 (講義 60分 + 運動 30分)

【メンタルヘルスセミナー】

- セルフコントロールのやり方がわかる
- 自分の強みを確認できる
- コミュニケーション力が上がる
- 集中力、判断力、仕事の生産性向上に役立つ

【RIZAP快眠メソッド】

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 運動と睡眠の関係を学べる
- メンタル不調を予防・改善ができる

【RIZAP式トレーニング体験】

- 椅子に座ったままできるトレーニング方法
- リフレッシュやポジティブな思考につながる
- プレゼンティーズム予防・改善効果が得られる

【ご準備いただくもの】

- 筆記用具・メモ用紙
- 水分
- スマートフォン

動きやすい
服装を
おすすめします

お申込み方法

申込締切：2026年1月31日

申込方法：別紙「2月講師例会申込書」にご記入の上、公益社団法人鶴見法人会宛にFAX 又は メールにてお申込みください。

FAX 045-503-2051

MAIL hojinkai@tsurumi.or.jp

宛先 鶴見法人会事務局 行

FAX : 045-503-2051

Mail : hojinkai@tsurumi.or.jp

一般参加者用

(公社) 鶴見法人会青年部会 主催
2 月講師例会 (健康経営セミナー) 申込書

開催日 : 2026 年 2 月 14 日 (土)

時 間 : 15 : 00 ~ 17 : 00 (14 : 30 より受付開始)

会 場 : 鶴見法人会 会議室

所在地 : 横浜市鶴見区鶴見中央 4 丁目 36-1 ナイス第 2 ビル 5 階

No.	フリガナ	男女	参加方法の希望	携帯番号 (必須)	メールアドレス (必須)
	氏 名				
(代表者) 1			来場 ・ リモート		
2			来場 ・ リモート		
3			来場 ・ リモート		
4			来場 ・ リモート		
5			来場 ・ リモート		
6			来場 ・ リモート		
7			来場 ・ リモート		
8			来場 ・ リモート		

※お手数ですが、1 月 31 日 (土) までに FAX ・ メールにてご返信ください。

※定員を超える場合はリモートでの参加をお願いする場合がございます。

※リモート用のアクセス情報は開催 1 週間前に事務局より連絡 (メール) が入ります。

※ご記入いただいた氏名 ・ 携帯番号 ・ メールアドレス等の個人情報は、本講演会に関する
運営およびご連絡の目的に限り使用し、適切に管理いたします。

※ご不明な点がございましたら、事務局 (TEL : 045-521-2531) までお問い合わせください。