

三郷市商工会 サービス部会主催
商売は体が資本！健全な経営は健康な体から

栄養学博士・薬剤師が伝授！

経営者と従業員のストレス対処法 メンタル強化で元気な職場

心も体も
元気！



健康で働き続けるために
毎日カンタンにできる健康術とは？

私たちは、職場の人間関係や仕事の成果などの他に、職場を離れば地域や家庭におけるストレスや悩みを多く抱えています。このようなストレスを抱えたまま仕事をしていると、自分だけではなく従業員にも悪影響を与えてしまいます。さらに、ストレスがたまるとうつ病に発展することもあるので軽視は禁物です。

そこで、「薬はできるだけ使わず健康体に」を提唱している講師が、毎日イキイキと過ごせるためのメンタル強化法についてご指導いたします。

講師 著書「薬剤師は薬を飲まない」7万部突破！
「薬が病氣をつくる」10万部突破の講師が解説

薬剤師・栄養学博士 宇多川 久美子 氏

（社）国際感食協会 理事長 （有）ユアケー代表取締役
1959年生まれ。明治薬科大学卒業後、大学研究室勤務を経て、病院薬局・薬剤薬局の薬剤師として20年余り、薬剤師としてのキャリアを積む。現在は、薬剤師として調剤薬局を営み、栄養学博士として看護学校で栄養学講師を務める。また、デューク更家公認ウォーキングスタイル資格取得し、ハッピーウォークを主宰。カルチャーセンターやスタジオにて指導にあたり、各種団体等で健康講演やセミナー講師としても活躍中。【著書】「薬剤師の私が実践する薬を頼らずに健康に暮らす27の習慣」「薬が病氣をつくる」他



日時 平成30年3月22日(木) 18:00～19:30 (受付開始 17:30～)

会場 三郷市商工会館 2F 会議室

参加費 1,000円(懇親会費用として)

講演会終了後、懇親会を行います。合わせてご参加ください。

申込 下記申込書にご記入の上、3月14日(水)までに、
FAXにてお申込みください。

主催 三郷市商工会 サービス部会

【お問合せ先】三郷市商工会 三郷市花和田650-4 TEL048-952-1231 担当:佐藤

セミナーのみ
受講無料

FAX:048-952-3432

* FAXは切らずに送信してください。

(3/22)「経営者と従業員のストレス対処法」受講申込書

事業所名			受講者名	懇親会(○を付けて下さい)
所在地			①	参加 ・ 不参加
連絡先	TEL	FAX	②	参加 ・ 不参加

*ご記入頂きました個人情報は、セミナー運営以外の目的で使用することはありません。*3名からの申込は本紙をコピーしてお使いください。