



企業に倫理を！ 職場に心を！

二本松あだたら倫理法人会

第 197 回経営者モーニングセミナーのご案内

記

【日時】 令和 3 年 2 月 26 日（金）

M S 朝 礼 午前 5:30～ 会社朝礼のご参考にどうぞ

モーニングセミナー 午前 6:00～7:00（第2条：苦難福門）

会 場 アーバンホテル二本松 二本松市本町 2-50

【講師】 スポーツハウス ユナクオーレ

ほん た ゆう
代 表 本 多 有 氏

【テーマ】 『仕事に役立つ簡単ヨガ』

【ヨガに関する資格】 ①全米ヨガアライアンス（RYT200）②マタニティヨガインストラクター ③シニアヨガインストラクター ④5分間ヨガエクササイズインストラクター ⑤日本サップヨガ協会サップヨガインストラクター ⑥ヨギーズフードマイスター ⑦小顔フェイシャルヨガインストラクター ⑧ベビトレヨガインストラクター

現在、仕事などの作業効率を上げるとされ、様々な企業で健康増進の一環としてオフィスヨガが人気を集めています。肩こり・眼精疲労などの身体の不調を改善・予防したいとき、また、イライラの軽減や集中力を高めるなど心（メンタル）のバランスを整えたいときにも活用していただけます。

マットもウェアも必要なく、その場でできる簡単ヨガを実践していきましょう！！

【ZOOM配信】URL：<https://zoom.us/j/98118438704?pwd=dkNiNEFORm5EZW9lenNocCtxV2NhQT09>

ミーティング ID：981 1843 8704

パスワード：091457



- 【注意事項】
1. 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、開催内容が変更になる場合がございます。
 2. 会場内は、マスク着用、手洗い消毒、検温、ソーシャルディスタンスにご協力をお願いします。
 3. ご出席の際には、ご自身の万全の予防対策、万が一、感染の疑いがある場合の出席の自粛、参加途中で体調がすぐれない場合のご申告等、自己管理にてご対応くださいますようお願い申し上げます。

【事務局】 福島県二本松あだたら倫理法人会

〒969-1169 福島県本宮市本宮字小原田 200-2 (株)本宮会計センター内 鎌田

TEL 0243-33-5535 FAX 0243-33-4467 E-mail:kamata@motomiya-mcs.jp

