

# 商売は健康が一番！健全な経営は健康な体から 経営者と従業員のストレス対処法 メンタル強化で明るい職場

心も体も  
元気！



栄養学博士・薬剤師が伝授する！

メンタルヘルスの初歩的な基礎知識から  
薬に頼らない健康な体の作り方

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。

そこで本講座では、「薬はできるだけ使わず健康体に」を提唱している講師が、経営者から従業員まで、ストレスなく、元気に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！  
「薬が病気をつくる」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

一般社団法人国際感食協会 理事長 有限会社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経営し、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リスト資格取得し、ハッピーウォークを主宰。全国各地の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】「薬剤師の私実践する薬を頼らずに健康に暮らす27の習慣」「薬が病気をつくる」他



日時 平成28年10月24日(月)

■税務研修会：午後2時30分～「改正税法について」

講師 大月税務署法人課税第一部門 中山淳審理上席国税調査官

■特別講演会：午後3時30分～4時30分

会場 富士レークホテル 7階

(南都留郡富士河口湖町船津1 TEL0555-72-2209)

申込 10月19日(水)までに、下記へお申込みください。

公益社団法人大月法人会事務局

TEL▶0554-45-6565/FAX▶0554-45-6465

受講無料  
コーヒー&ケーキ付

会員以外の方  
受講大歓迎

※切らずに送信してください。

「税務研修会 & 特別講演会」受講申込書

事業所名		TEL	
所在地		FAX	
受講者名	▶ ( )法人会員 ( )非会員	◀該当する方に ○印を付けてください。	
受講者名	▶ ( )法人会員 ( )非会員		

\*ご記入いただ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。