

元協栄ボクシングジム専属インストラクターが教える

『仕事の集中と カラダ・リセット術』

～ ボクシングから学ぶ健康管理 ～

長時間集中するのは困難で、疲労はミスや健康被害の原因になります。講演では、高い集中力と強い精神力を持つボクサーの生活を紹介し、仕事に活かせる集中力維持法や、ストレスを軽減する方法を、ストレッチや簡単なボクシングを通じて実践的にレクチャーします。

日時

令和7年9月17日(水)
16:30～19:30 (受付 16:00～)

会場

高田馬場F・Iビル 8F 多目的ホール

新宿区高田馬場1-26-5 TEL. 3200-9121

高田馬場駅から徒歩1分 JR山手線(早稲田口) 西武新宿線(早稲田通り口)
東京メトロ東西線(3番出口)

定員

60名

※参加証等の発行はございません。
定員超過の際はご連絡いたします。



第2部 講師

生活習慣病予防士、
スポーツインストラクター、
ライター

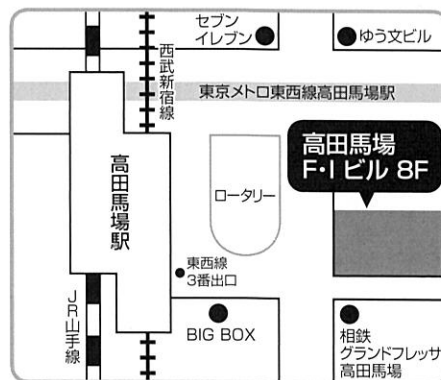
おかむら きょうこ

岡村 恭子氏

埼玉県出身。

健康・美容雑誌のライターとして、医師やトレーナー、
スポーツ選手などを取材し、健康法やダイエット法の
知識を深める一方、協栄ジム専属インストラクターと
して幅広い世代に運動指導を実施。

現在は、これらの経験を活かし、生活習慣病の予防・
改善の講演や学生・中高年向けの運動指導も行う。



第1部

最新の税務トピックス (16:40～17:00)

●新宿税務署 担当官

第2部

特別講演会 (17:00～18:30)

元協栄ボクシングジム専属インストラクターが教える
『仕事の集中とカラダ・リセット術』
～ボクシングから学ぶ健康管理～

第3部

異業種交流会 (18:40～19:30)

異業種の方との名刺交換を通じて人脈を広げるチャンス！
当日は法人会役員や税務署幹部の方も参加します！
新入会員による自社PRも予定！！

主催 公益社団法人 新宿法人会 戸塚ブロック(西早稲田・高田馬場東・西支部)

申込締切 9月10日(水) お問い合わせ TEL. 3371-3821

お申込み FAX. 3371-3834 QRコードからも簡単に申込みできます。



戸塚ブロック研修会FAX申込書

必要事項をご記入の上、FAX送信してください

令和7年 月 日

法人名	コード		
所在地	電話 () FAX ()		
役職・氏名① 参加するものに○を 付けてください	(すべて ・ 第1部 ・ 第2部 ・ 第3部)	役職・氏名② 参加するものに○を 付けてください	(すべて ・ 第1部 ・ 第2部 ・ 第3部)

※ご記入の個人情報は今後、法人会の事業のご案内に使用させていただくことがございます。