

その疲れ、 年齢のせいではありません

～ 経営者と社員のパフォーマンスを高める健康習慣 ～



「疲れが取れない」「集中力が続かない」「午後になると眠くなる」
これらは加齢だけが原因ではありません。血糖値の乱高下、睡眠不足、栄養バランスの乱れなどが仕事のパフォーマンスに大きく影響しています。本講演では、健康と仕事の成果の関係を科学的な視点から解説し、日常生活で実践できる改善策をお伝えします。

参加費
無料

どなたでも参加できます

日時

令和8年 10月9日(金)
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

株式会社ここから相談.Com
理事
エクラプランシュ株式会社
代表取締役

ごとう みゆき
後藤 美由紀氏



美容・健康業界で23年以上のキャリアを持つ。ドラッグストア、化粧品メーカーで一般医薬品・化粧品の販売・企画開発に従事。起業後、分子栄養学と生物学を学び、「美容と健康の根本は食事と栄養にある」と、現在は「予防」をテーマに、化粧品・健康食品の企画開発をはじめ、健康相談や健康指導、講演・セミナーなどを通じて啓発活動を行う。身体の仕組みを科学的な視点からわかりやすく伝え、生活習慣病予防や健康づくりにつながる実践的な知識の普及に取り組んでいる。

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 (17:00～18:00)
その疲れ、年齢のせいではありません
～ 経営者と社員のパフォーマンスを高める健康習慣 ～

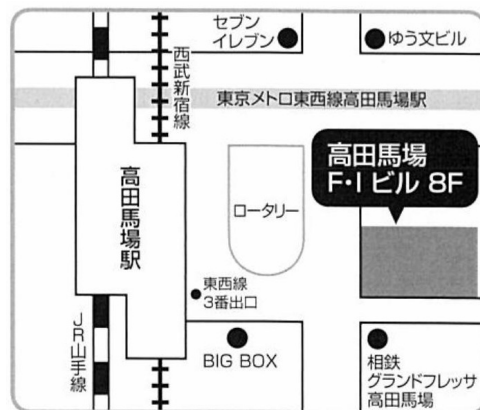
第3部

異業種交流会 (18:10～19:30)
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 10月2日(金) お問合せ 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8年 月 日

法人名	コード	
所在地	電 話 () FAX ()	
役職・氏名① 参加の部に○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 参加の部に○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できます。