

会場受講

オンライン受講

会場受講とオンライン受講よりお選びいただけます。

コード：2549

浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内

健康経営シリーズ第三弾！

企業の健康経営における 「従業員の運動習慣」の重要性！


 会員
無料

日 時：2025年11月11日（火）14:00～16:00 （受付開始13:30）

会 場：YBS南幸ビル8F大会議室またはオンライン *会場案内図は裏面をご覧ください

●対象：経営者、人事・労務担当者、従業員含むすべての層が対象。

●本セミナーはいよいよ最終回！これまで「睡眠」「食事」と学び、最後は「運動とメンタルヘルス」をテーマに、企業の生産性・持続的成長を支える健康経営の最終ステップをお伝えします！

企業が従業員の運動習慣に取り組むことは、体力向上だけでなく、メンタルヘルスやストレス耐性、生産性向上にも直結します。現代社会では運動不足やストレスによる健康不調や離職が大きな課題となっており、健康経営の観点からも運動習慣の定着が不可欠です。運動を通じて職場の活力やコミュニケーションが高まり、組織全体のエンゲージメントも向上します。本セミナーでは、職場で無理なく実践できる運動習慣の作り方や、運動がメンタルヘルスに及ぼす効果、組織活性化のヒントをわかりやすく解説します。従業員と企業の未来を守るため、ぜひご参加ください！

●講師：ヨシダヨウコ氏

日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター(認定番号 14-I029)
 日本睡眠学会 日本睡眠環境学会 マインドフルネススペシャリスト
 日本入浴協会認定 入浴指導士
 産後リカバリープロジェクト オフィシャルサポーター

寝具店の娘として生まれる。

28年出版業界に勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在籍。20代前半に女性誌を担当し、徹夜の連続が最長14日間で10時間の睡眠という極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。40代半ばには実母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの、寝具店の娘としての幼少期の心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。質の良い睡眠を広めるために発酵食、漢方、アロマ、リラクゼーションヘッドスパなどを学び、最近では、オリジナル「入眠体操（スリープイン ストレッチ）」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全大会」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。

概要（予定）

1. 人生を左右する「運動」の効果

- ・衰えの原因は自分にあった
- ・運動習慣が健康を守る理由
- ・10の「運動」するメリット
- ・本当のところ運動とは何をすればいいのか
- ・運動の漢字を分解してみると…

2. 【実践】運動×睡眠の効果を高めるセルフケア

- ・カラダを緩めて睡眠の質を上げる
（強度弱め：立ち上がって簡単な動きを行います）

3. 離職、休職、メンタル不調を防ぐ、 幸せな職場づくり

- ・疲れの正体をさぐる
- ・脳の疲れは気づきにくい？
- ・ココロの疲れ改善3つのポイント
- ・【実践】10分でできる「ひとりココロケア」
- ・メンタルヘルスのビジネス的効果とサポート

4. 「睡眠」「食」「運動」の振り返り

5. 質疑応答

※会場受講者のみ質問可／オンライン聴講OK

申込締切：11月10日（月）


 浜銀総合研究所
 横浜銀行グループ

* 同業者の方のご参加はご遠慮ください。
 * 録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。

ウェブサイトよりお申し込みください！

当社ウェブサイト <https://www.yokohama-ri.co.jp/>

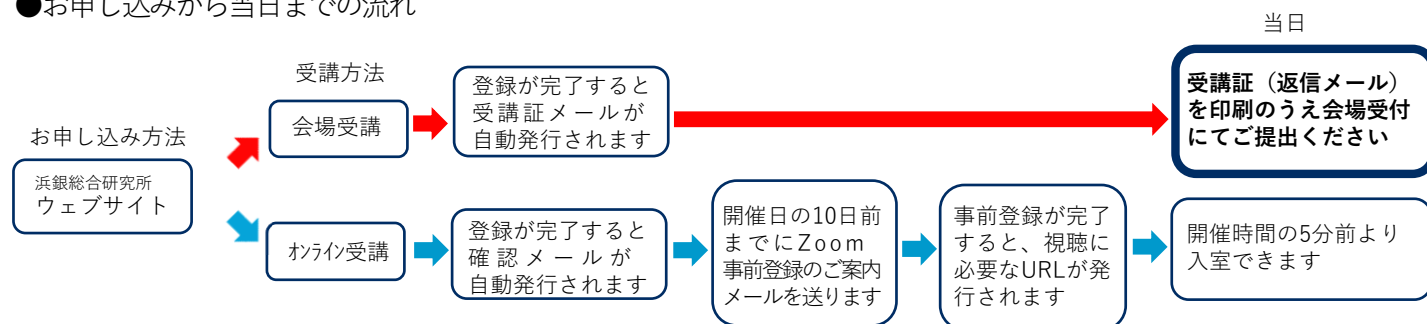


ウェブサイトからのお申し込みにはこちらの二次元コードもご利用ください。

●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・会員さまは1社から何名さまでもご参加になれます（先着順）。
- ・本セミナーは、会場受講とオンライン受講（Zoom）をお選びいただけます。

●お申し込みから当日までの流れ



●オンライン受講について

- ・WEB会議システム「Zoom」を利用したオンラインセミナーです。
- ・視聴には、ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレットをご用意ください。
- ・視聴者1名さまにつき、一つのID、パスワードが必要です。参加用URLはご登録者さま専用のため、他の人との共有はできません。
- ・著作権保護のため、画面を投影してのご利用等やお申し込み者ご本人以外の視聴は固くお断り申し上げます。

●その他

- ・録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。
- ・諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●一般の参加費について

一般の場合は、以下の預金口座にセミナー前営業日までに参加費（¥11,000）をお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

キャンセルの場合、前営業日までにご連絡をお願いします。当日のご欠席は有料（¥11,000）になります。

横浜銀行本店営業部 普通預金 1281142 株式会社浜銀総合研究所

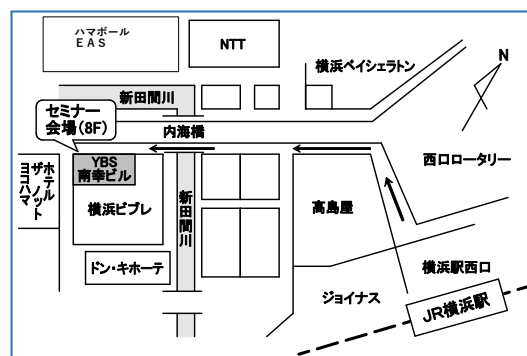
●会場のご案内

YBS南幸ビル

横浜市西区南幸2-15-20

横浜駅西口より徒歩5分

※駐車場のご用意はございません



【お問い合わせ先】 TEL：045-225-2376
浜銀総合研究所会員サービス部 セミナー担当