

10年後、後悔しないために

会社も個人も 健康経営

セミナー

参加無料

1.23金

10:00~12:00

アオーレ長岡
市民交流ホールDにて

セミナーテーマ

あなたの会社を「不死身」に！

今回のセミナーのテーマはズバリ「健康」です。

人間は健康でないと長生きできません。それは企業も同じです。

本セミナーでは企業が末長く続くためのポイントを解説するとともに、個人の健康作りとして、椅子に座って行うヨガを体験していただきます。

講師

伊奈幸三郎

株式会社日本M&Aセンター
地方創生室長

会社の不老長寿を実現する上手な
承継をわかりやすく伝授します。



講師

中村沙織

全米ヨガアライアンス認定
(RYT200) 講師

【身体と向き合う時間】を大切に
心地よい動きを丁寧にお伝えします！



講師

中野芳美

新潟県事業承継・引継ぎ支援センター
承継コーディネーター 事業承継士

承継準備！まずは「会社の健康」から
整えましょう。



プログラム

10:00 講演

『企業を長寿に導く！』

～企業版「健康」診断と事業承継の鍵～

- ・「健康」な組織の構造とは？
- ・企業の寿命を左右する「頭脳（経営者）」
- ・事業承継について

10:45 椅子ヨガ

『心と体の巡りを整える』

～長寿のためのチェアストレッチ～

- ・体の硬さ、運動経験、ヨガ経験は一切不問！
- ・伸縮性のあるパンツスタイルでの参加推奨

11:15 講演

『頭脳交代で不老長寿企業へ』

～事業承継で未来を創る～

- ・10年先の事業を考えよう！
- ・事業継承計画の意味と進め方

「会社も個人も健康経営セミナー」 参加申込書

貴社名		フリガナ
ご住所		
ご連絡先	TEL	
	FAX	
	E-mail	
ご出席者	役職	
	お名前	フリガナ
	役職	
	お名前	フリガナ

※個別相談があれば ご記入ください	
----------------------	--

※個人情報の取扱いに関するご案内
参加申込書にご記入頂きました個人情報及び相談に関する情報は、本セミナーの運営及び開催者、講師所属機関からの
情報提供のために利用させていただきます。相談内容については、開催者において共有・管理いたします。

受付日	支店	担当者