健康を経営資源に変える！

群馬中小企業家同友会 **桐生みどり支部10月例会**

多忙な経営者のための
“疲れないカラダ”構築術

事業の成長や組織の舵取りを支える最大の基盤は、経営者自身の「体力と気力」です。「多忙で運動する時間がない」「年々疲れが抜けにくくなっている」と感じていませんか？本例会では、パーソナルトレーナーの藤原氏をお迎えし、多忙な経営者でも実践できる効果的な身体の整え方と、社員の活力を高める「健康経営」の考え方をレクチャー。自らの身体を整え、健康を経営資源に変える実践的なアプローチを一緒に学びましょう！



講師

Admire bodymake studio

代表 **藤原聡範** 氏

「自分を好きになれるカラダづくり」をコンセプトに、個々のライフスタイルや目的に合わせた適切なトレーニングとコンディショニングを提供。経営者をはじめとする多忙なビジネスパーソンに対し、単なる見た目のボディメイクにとどまらず、動けるカラダと高いパフォーマンスを維持するための指導を行っている。

日　時 ／ **2026年10月29日（木）** 18時30分受付　18時50分～

会　場 ／ **桐生市職業訓練センター**　桐生市相生町5-51-10　TEL;0277-54-2101

参加費 ／ **無 料**

お知り合いの経営者とお誘い合わせてご参加ください！

★下記の用紙にて、10月27日までに 事務局へ出欠のご連絡をお願いします。

同友会事務局　TEL;027-232-0001 **FAX;027-232-0666 mail; g-douyu@po.wind.ne.jp**

桐生みどり支部10月例会 出欠連絡用紙　（いずれかを〇で囲む）

◆10月29日開催の『桐生みどり支部例会』に・・・・・　・出席　・欠席

※例会終了後の懇親会に・・・・・　・出席　・欠席

会社名・氏名 ____.