

【武生商工会議所青年部 7月 OP 例会事業】

経営者必見!!

well-being

みんなの YOGA

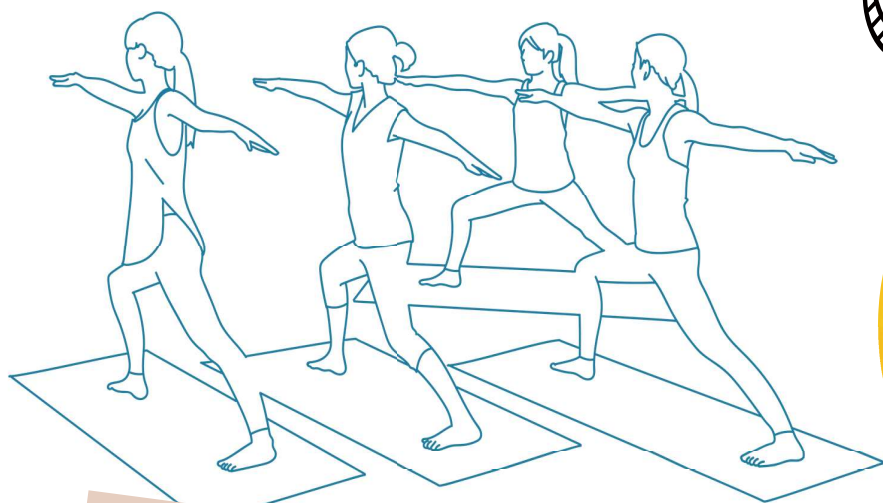
初心者向けの YOGA だから  
お子様連れでの参加も OK !

心身共に健康であることで、元気に働くことができる!

ポジティブマインドヨガを通して

「well-being(ウェルビーイング)」の考え方を感ずる研修会です。

是非ご家族や従業員の方と一緒にご参加ください。



一緒に凝り固まった脳みそと  
身体のコリをほぐしましょう!



参加無料  
一般参加者歓迎!

講師

株式会社 PuReMa  
代表取締役社長

奥井 麻結 氏

2023  
7/2  
(SUN)

時間 9:00 ~ 10:45 (8:45 受付開始)

会場 武生中央公園内まさかりどんの館

持ち物 ヨガマットまたはレジャーシート

お申込みは  
コチラ →



※一般参加者は 50 名限定とさせていただきます。  
QR コードからお申込みください。



【お問合せ先】 武生商工会議所青年部事務局 0778-23-2020

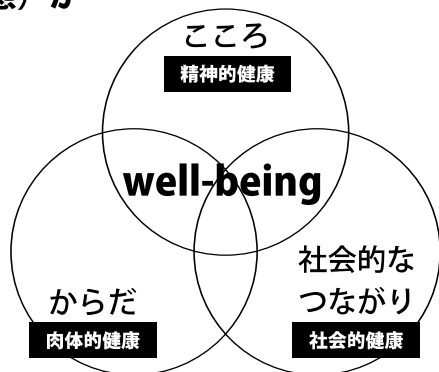
【緊急連絡先】 実行委員長 小山 090-3298-9576

最近耳にする…

『well-being』ってナニ？

会社の健康経営にも  
繋げることができます！

健康の概念図



well-being (ウェルビーイング) とは、well (よい) と being (状態) が組み合わさった言葉で、「よく在る」「よく居る」状態、心身ともに満たされた状態を表す概念です。

従来の健康が身体的に良好な状態を表す狭義の概念であるのに対し Well-being は**身体的・精神的・社会的にも良好な状態**とより広い概念を表しています。また「状態」としていることから一時的に良好かどうかではなく、持続的に良好であるとしていることがその特徴です。

## 心と身体の健康づくり

### Positive Mind YOGA

ポジティブマインドヨガ

身の回りで起こっていること、他人からの評価や、抱えているストレスは実は自身の感情のコントロールや、ポジティブマインドによって感じ方がガラリと変わります。ポジティブマインドとは、物事をプラス思考に捉えること、楽しい嬉しいから笑うのではなく、先に笑うから楽しいことや嬉しいことが次々と起こるようになることで、このヨガのレッスンを通して体も心も元気になり、日々の生活を送ることができるようになります。

ヨガは体を柔らかくするために行うものではなく、ご自身と向き合うためまたストレスの緩和が期待されます。体も心も健康でないと、仕事や私生活に支障がきたされます。普段緊張で凝り固まった体をほぐして、呼吸をしながら楽しくヨガのポーズをとっていきましょう！

心理カウンセラー  
奥井 麻結



仲間募集中!!

## 武生商工会議所青年部 とは

TAKEFU YEG

武生商工会議所青年部は、昭和54年に設立され越前市内で商工業を営む若手経営者・後継者が約120名在籍しており、経営者としてのスキルアップや幅広い交流を行い、日々研鑽に努めています。

