

働き盛りに向けた予防医学セミナー

～未来を見据えた健康管理の重要性について～



開催日時

2025年

ワイエムプレミアムビジネスクラブ会員様は

5名まで **参加費無料** です。

(6名以上から1名ごと税込11,000円)

10月22日(水) 13:30～15:30

対象者

- ・ 全年層・全役職者を対象としたセミナー
- ・ 健康維持に向けた自己管理への意識付けを目的としたセミナーです

会場

ZOOMを使った**オンラインセミナー**です。

内容

予防医学の観点から自己の生活習慣を見直すきっかけとさせていただきます。
将来を見据えた健康維持を通して未来の自分を作ることを「**健康投資**」と捉え、
積極的な生活改善に向けた意識付けを目的としたセミナーです。

講師紹介



●講師プロフィール

東京音楽大学音楽学部声楽専攻卒業

2010年よりフリーキャスターとしてスポーツ番組などを中心に活動。2015年日本成人病予防協会健康管理士一般指導員の資格を取得。その後、上級員資格を取得し、2016年実力を評価され指定講師となり、企業にて生活習慣病を中心に食事・運動・睡眠に関する講演を行う。2018年より城西国際大学メディア学部で教鞭を取り【会話の基礎を頭で理解することが、上達への近道】をモットーに、論理的思考を伴った会話力育成に励む。

●講師紹介

スポーツキャスター

健康管理士認定講師/漢方養生指導士

城西国際大学メディア学部講師

和田 奈美佳 (わだ なみか) 氏

●主な公演テーマ

- 健康寿命を延ばすための食事と運動
- 働き盛りの体の動きと生活習慣の知識・予防
- 運動、食事、睡眠との上手な付き合い方
- 生活習慣の見直しと免疫力向上

株式会社 YMFGグロースパートナーズ
ワイエムプレミアムビジネスクラブ 運営事務局

〒750-0025

下関市竹崎町4丁目7番24号

エストラスト下関センタービル8階

お問合せ先
(受付時間/月曜日～金曜日 8:30-17:30)

TEL: **083-250-6411**

YMFGグロースパートナーズ

検索

<https://www.ymgp.co.jp>

働き盛りに向けた予防医学セミナー

～未来を見据えた健康管理の重要性について～

研修内容 ※実際の研修と一部異なる場合がございます

- ・健康投資が必要な理由
- ・予防医学とライフステージの変化
- ・7と8の倍数、体質の関係
- ・気を付けるべき生活習慣病
- ・認知機能指数
- ・血液検査で体調チェック
- ・東洋医学から診る自身の体質
- ・5大栄養素の特徴
- ・注意すべき脂質（コレステロールの摂り方）
- ・一秒でわかるバランスのいいコンビ二飯
- ・座ってできる運動

お申込み方法

弊社ホームページからのWeb申込みとなります。

YMFGグロースパートナーズ

検索

<https://www.ymgp.co.jp>

▶ 研修申込みフォームはこちら

<https://www.ymcs.co.jp/form/entry.php>



申込み画面

研修・セミナー参加申込フォーム

- ①お申込み受付後、事前に受講票・テキスト・請求書などを申込責任者の方にお送りいたします。
- ②お申込みをキャンセルされる場合は、開催日の2営業日前までにお申し出ください。
- ③開催日当日のキャンセルについては、参加費を返金できませんのであらかじめご了承ください。
- ※お申込みにあたり取得した個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき、安全管理の徹底に努め、参加者の確認・受講票の発送などセミナー・研修に関する対応のために利用いたします。

研修・セミナー名

新入社員研修 A_【オンライン型 1日コース】_4月4日（火）開催

表示された選択肢の中からご希望の研修名をお選びください

貴社名 *

(例) ワイエムコンサルティング株式会社

郵便番号

(例) 733-0864

住所

お問合せ先

株式会社 YMFGグロースパートナーズ

ワイエムプレミアムビジネスクラブ運営事務局

TEL : 083-250-6411

▼オフィス・外出先・自宅 どこからでも受講できるオンライン研修
▼双方向参加型のグループワークやディスカッションで学習効果アップ
▼経験豊富な講師陣が疑問・質問にリアルタイムで対応