

2025  
年度

# 本庄早稲田塾



生産性を高め  
働きやすい職場をつくる

## 健康経営実践研修

～ストレスチェック×身体と心を同時に整える実践メソッド～

開催日 2025年 7月2日(水)【1日間】  
会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター  
開催時間 午前10時30分～12時00分  
受講料 1,000円(税込、テキスト代含む)  
定員 30名  
対象者 経営者、人事・労務担当者、管理職・中堅社員など  
講師 body&mind Gym Leun 小林千麻氏、井上雅喜氏  
生き生き職場づくり研究所 代表 なかたに博之氏  
(一般社団法人 EAPコンサルタントネットワークぐんま登録講師)



### 研修のポイント

従業員の健康とパフォーマンス向上は、組織の持続的な成長に不可欠です。本研修では、健康経営を実践し、働きやすい環境を整えるための具体的な手法を学びます。特に、ストレスチェックの活用法や、職場で簡単に取り入れられるエクササイズ&セルフケアを実践的に学ぶことで、従業員が健康で意欲的に働ける環境づくりをサポートします。



#### 【この講座の3つポイント】

- ポイント1 ……健康経営を「投資」として捉え、組織の生産性向上につながる考え方を学ぶ
- ポイント2 ……ストレスチェックの結果を活用し、職場環境の改善に役立てる方法を知る
- ポイント3 ……職場で取り入れやすいエクササイズやセルフケアの実践方法を学ぶ

健康経営を実践したい企業の方は、ぜひ当研修をご活用ください。

### 【問い合わせ・申込先】

(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク  
地域振興支援部

〒367-0035 埼玉県本庄市西富田1011  
TEL 0495-24-7455 / FAX 0495-24-7465  
E-mail : honjowaseda-kensyu2@howarp.or.jp  
https : //www. howarp.or.jp/

### 【会場案内図】

駐車場(無料)の利用が可能です。

#### 会場までの 交通アクセス

- 関越自動車道から
- 国道17号  
伊勢崎方面から
- 国道254号  
児玉方面から
- 本庄市街地から
- 寄居方面から



### ●【申込】WEB・FAX・E-mail

上記のいずれかで申込可能。FAXの場合は裏面の「研修受講申込書」にてお申込みください。

※請求書を電子メールでお送りいたしますので、メールアドレスをご記入ください。

※受講料は研修開始3営業日前(6/27)までにお振り込みください。6月27日以降のキャンセルの場合、原則として返金できません。予めご了承ください。

※定員を大幅に下回るか、または天候不順等により日程の変更もしくは中止とさせていただきます場合があります。

主催：(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク

後援：(一社)埼玉県経営者協会

協力：本庄商工会議所、児玉商工会、美里町商工会、神川町商工会、上里町商工会、くまがや市商工会、ふかや市商工会



研修HPへ



企業名		研修窓口担当者	
代表者		部署	
所在地	〒	氏名	
		TEL	
		FAX	
従業員数		E-mail	
業種	1.製造業 2.卸売業 3.小売業 4.サービス業 5.建設業 6.情報通信業 7.運輸業 8.その他 ( )	研修情報の入手先	1.Eメール 2.FAX 3.チラシ 4.財団HP 5.市報 6.その他 ( )

(フリガナ) 受講者氏名	所属部署	役職	年齢
			歳
			歳
			歳

※受付完了後、「受付票と請求書」をEメールでお送りいたします。メールが届かない場合は、お問い合わせください。  
 研修開始3営業日前（6月27日）以降のキャンセルの場合、受講料の返金は原則いたしません。予めご了承ください。  
 定員を大幅に下回るか、または天候不順等により、日程の変更または中止の場合があります。

日 時	内 容	講 師
7月2日 (水) 午前10時30分 ～ 12時00分	<p><b>1.健康経営を「投資」として捉える視点を得る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康経営が求められる背景</li> <li>生産性向上と離職防止の関係</li> <li>健康経営のROI（投資対効果）</li> </ul> <p><b>2.ストレスチェックの結果を組織改善に活かす方法を学ぶ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスチェックの正しい活用法</li> <li>組織のストレス傾向分析</li> </ul> <p><b>3.職場でできるエクササイズ&amp;セルフケアの実践体験</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(身体)呼吸を取り戻す・脳の暴走を抑える</li> <li>(心)不要な思考から離れる</li> <li>(身体)眼球運動から全身への根本解決</li> <li>(身体)適切な動きを養い脳と身体を統合</li> <li>(心)理想のイメージを現実化するトレーニング</li> </ol> <p style="text-align: right;">※カリキュラムは変更する場合があります</p>	<p><b>body&amp;mind Gym Leun</b>                  小林千麻氏、井上雅喜氏                  生き生き職場づくり研究所                  なかたに博之氏</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小林千麻氏 (body&amp;mind Gym Leun)                      指導歴26年、結果を出し続けることを求められる経営者やビジネスリーダーに向けて、瞑想を主体としたメンタルトレーニングを提供。</li> <li>●井上雅喜氏 (body&amp;mind Gym Leun)                      年間2,000件以上のパーソナルトレーニングを実施。マガジンハウス出版から「ながらエクサ！」を出版し多くの女性誌を監修。アスリートから一般の方まで一人一人に合わせた指導で、店舗では入会待ちの状況。</li> <li>●なかたに博之氏 (生き生き職場づくり研究所)                      EA (従業員支援) コンサルタントとして、企業の職場環境改善、メンタルヘルス対策、人材定着支援に携わる。</li> </ul>

個人情報の  
利用目的の  
ご案内

弊財団では個人情報を以下の目的で利用いたします。募集活動で入手した情報は、弊財団の事業で管理・使用いたします。  
 ・研修やイベントなどに関する情報のご案内(送付を含みます) ・各種相談やお問い合わせに関する対応など  
 ・受付簿の作成 ・研修の運営上必要となる受講者名簿