

ニコラボビジネスセミナー

ヨガ講師／健康経営アドバイザーから学ぶ

健康経営 入門セミナー

2026

1.27^{Tue.}
13:30-15:00

西尾未来共創拠点ニコラボ



お申込みはコチラ

社員の健康を企業の力につなげる“健康経営”。いま、多くの企業が生産性向上や人材確保の観点からその重要性を再認識しています。今回のセミナーでは、ヨガ講師兼健康経営アドバイザーの miwa 氏を迎え、健康経営の基礎から職場で取り入れやすいヨガを用いた実践まで分かりやすく解説します。

対象

- ・市内事業者
- ・健康経営に関心のある方
- ・健康に興味のある方

定員

15名（先着順）

参加費

無料

持ち物

バスタオルもしくはヨガマット、飲み物、タオル

服装

動きやすい服装でお越しください

問合せ先

西尾未来共創拠点ニコラボ
TEL:0563-54-3131



ニコラボHP



Instagram

西尾未来共創拠点

ニコラボとは？

市内事業者、起業・創業を志す方々の経営課題を無料で相談できる西尾市直営のビジネス支援拠点です。中小企業診断士のチーフコンサルタントをはじめ、公認会計士・税理士、技術士等の資格を持つ専門アドバイザーが伴走型でサポートしていきます！

講師

MIWA.NALU_YOGA

ヨガ講師／健康経営アドバイザー

miwa氏

20代前半にエステティシャンとして美容業界に従事。結婚・出産後、夫の赴任で渡米し、現地でヴィンヤサフローヨガと出会い、その魅力に惹かれる。帰国後、自身の体調不良をきっかけに資格を取得。現在はヨガインストラクター兼健康経営アドバイザーとして、心身の健康づくりをサポートしている。



Program

- ・講座「健康経営－はじめの一步」
－仕事と余暇の整え方を知る－

・ヨガ

床にバスタオル（ヨガマット）を敷いて“ゆるめて・ひらく”をテーマに心と体をやさしくゆるめるヨガのレッスンをおこないます。

