

# 新 春 講 演 会

かながわ女性経営者中央会

日 時：令和4年3月10日（木）  
15：00～17：00 講演会  
17：00～19：00 交流懇親会

会 場：ホテルプラム横浜2階  
講演会（Palais Royal）  
交流懇親会（Salon de fleur）

参加費：8,000円 ※懇親会参加者のみ

テーマ：「平常心の保ち方」  
～いかなる時も冷静であるために～  
心を今に向ける  
“マインドフルネス”を取得するための呼吸法

※マインドフルネスとは？

「今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに捕らわれない状態で、ただ観ること」の意。脳が活性化し、パフォーマンスが向上すると医学やビジネスの世界から注目されている。



講師 岡本美鈴氏

公式HP



日本代表人魚ジャパンメンバー。2015年フリーダイビング世界選手権・個人の部で金メダルを獲得。

幼少期は泳ぐことが苦手であったが、小笠原でのスノーケリングをきっかけに、フリーダイビングの道へとすすむ。

現在は、選手として活躍する一方、ヨガの講師として活動や海洋環境を守るための「マリンアクション」の推進を行っている。

このほか、フリーダイビングの呼吸法を活かした精神統一方法をテーマとする企業向けのセミナーなどで多くの講演を行っている。

【お問い合わせ先】かながわ女性経営者中央会 事務局 渡邊・隈元

TEL 045-633-5132 FAX 045-633-5139

E-mail:kumamoto@chuokai-kanagawa

【お申込み先】

かながわ女性経営者中央会 事務局 渡邊・隈元 宛

FAX 045-633-5139

E-mail:kumamoto@chuokai-kanagawa



↑お申込みフォーム  
はこちら

講演会及び交流懇親会に**参加ご希望の方は**、  
上記QRコード又は下記参加申込書をご利用ください。

## 参加申込書 〈〈〆切：令和4年2月22日〉〉

講演会に	参加 ・ 不参加
交流懇親会に	参加 ・ 不参加
氏名 (複数人可)	
TEL	
E-mail	
いずれかに○ (複数可)	会員 ・ 会員企業従業員 ・ 非会員
講演会を紹介した 会員の氏名	※非会員の方は回答をお願いいたします

### 【アクセス】

- 横浜駅西口より徒歩5分
- お車でお越しの方は、ホテル駐車場にお停めください  
(車高及び駐車状況によっては隣の提携駐車場へご案内する場合がございます)

