

2024年

主催：公益社団法人 玉川法人会  
第6支部長 鈴木 準之助

3/15 (金)

18:00～ 丸三証券 二子玉川支店セミナールーム  
二子玉川ライズ オフィス12階

事前申込先着 入場  
30名様 無料

軽食  
付き

# 自分磨きしたい方必見！ ダブル講演会のご案内

私たちが日ごろから当たり前のようにしている呼吸や歩き方、毎日の食事を変えることで、パフォーマンスは驚くほど向上します。女子プロゴルファーとして『呼吸法×歩き方』を推進している「栗原えりかプロ」と、プロスポーツ選手のフードコーディネーターも担当し、現在は二子玉川にて自然派レストランEIGHT TOKYOのオーナーシェフを務める「タカノユキシェフ」に玉川法人会の為にご講演いただきます。仕事、趣味や健康にすぐに活かせる秘訣がいっぱい！この機会にぜひご参加ください。

## 第1部 18:15～



脳を時短でリフレッシュして  
パフォーマンスアップ！

JLPGA女子プロゴルファー  
栗原 えりか  
マインドフルネススペシャリスト  
FP2級

現代人の脳と体にプロとしてのパフォーマンス向上を目指してたどりついた『呼吸法×歩き方』は、ゴルフにはもちろん、人生100年時代を長く楽しむための睡眠の質・集中力・美容に嬉しい医学的根拠がある効果を期待できます！  
※足の親指を使うので、指が裸足になれる服装でご参加ください。

## 第2部 19:00～



人は自分が食べたもので  
出来ている  
『空腹をチャンスに！』

EIGHT TOKYOオーナーシェフ  
タカノ ユキ  
薬膳師 アスリートフード指導者

自分でコントロールできる睡眠・運動・食事。食事は1日3回、パフォーマンスアップのチャンス。知っているのと知らないのでは大違い！おいしく栄養を食べて、体内に棲む1.5kgの細菌を操って生命力免疫力をアップしましょう！！  
血液型別の体調の整え方もお伝えします。

参加申し込みは、3月8日までにメールまたはFAXにてご返信ください  
玉川法人会事務局 FAX 03-3707-4992

E-mail tamagawajimukyoku@orion.ocn.ne.jp

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_ (一般・玉川法人会会員) 第 \_\_\_\_\_ 支部

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_ (一般・玉川法人会会員) 第 \_\_\_\_\_ 支部

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_ (一般・玉川法人会会員) 第 \_\_\_\_\_ 支部

応募いただいた方の個人情報は、連絡など本事業のみに使用し、本事業以外には一切使用しません。