

令和8年8月吉日

東京SR経営労務センター
城北ブロック会員の皆様

令和8年度 東京SR経営労務センター城北ブロック交流会のご案内

《交流会》

(1) 東京SR経営労務センターについて報告及び質疑応答

(2) ヨガインストラクター（永田会員）による社労士のセルフケア

～座ってできる呼吸とマインドフルネスのチェアヨガ～

社労士の仕事は、日々の相談対応や対人業務に加え、長時間のデスクワークによる心身の負担も少なくありません。本講座では、椅子に座ったまま無理なく行えるチェアヨガや呼吸法を通じて、心と体を整えるセルフケアを学びます。

特別な柔軟性や運動経験は必要ありません。仕事の合間にも取り入れやすいマインドフルネスの習慣を身につけ、自身のコンディションを整え、よりよい業務パフォーマンスにつなげていきましょう！



1. 日時 **令和8年10月15日（木）14：45～17：00**(受付 14：15～)
2. 会場 としま区民センター 403室（豊島区東池袋 1-20-10）
3. 参加費 無料
4. 申込方法 下記または QR コードよりお申し込みください
URL <https://forms.gle/JpXv5jzcCaSnq8ee8>
5. 申込期限 **令和8年10月1日（木）（定員：30名に達し次第終了）**



《懇親会》

1. 日時 令和8年10月15日（木）**17：15～**
2. 会場 レストラン「セゾン」(池袋ホテルグランドシティ地下1階)
東京都豊島区東池袋 1-30-7 TEL. 03-3984-5121
3. 会費 3,000 円 会費は受付時に徴収させていただきます。

お問い合わせ 城北ブロック長 本橋秀次（社会保険労務士行政書士 もとはし事務所）

メール gssr.motohashi@jcom.zaq.ne.jp 電話 03-6314-5515

【会場のご案内】

○としま区民センター 403 会議室

豊島区東池袋 1-20-10 電話 03-6912-7922

JR 他各線「池袋駅」(東口)より徒歩 7 分

☆レストラン「セゾン」(池袋ホテルグランドシティ地下1階)

豊島区東池袋 1-30-7 TEL. 03-3984-5121

