

第42回

吹田市 起業家交流会

脳と心を休めるハイパフォーマンス講座
～マインドフルネスで実現する集中力～



講師

社労士事務所みなわコンサルティング：代表
関西マインドフルネス協会：理事

まるた わかこ

丸田 和賀子

2005年社会保険労務士を取得。
2013年に社会保険労務士事務所を開業。
顧問先企業の労務管理に携わると同時に、チーム力
向上・コミュニケーション・マインドフルネス・
メンタルヘルス等の研修講師としても活動中。
楽しく取り組めるワークを取り入れた研修で、分かり
やすく、「聞いて終わり」ではなく「実際に使える」
研修を提供している。

参加費

- ・講演会：無料
- ・懇親会：3,000円

定員：40名

日時

8/25 (金)

18:00～21:30 (※受付 17:30～)

会場

メイシアター 3Fレセプションホール

大阪府吹田市泉町2-29-1
(阪急千里線：吹田駅前)



マインドフルネスとは

マインドフルネスは、集中力、思考力、直感力、創造性、人間力、平常心、感情のコントロール、ストレス対策や体調管理など、心・生活・人生の質の向上に役立つ方法です。世界のエリートやトップリーダーも実践しています。

スケジュール

第一部. 講演会

関西マインドフルネス協会 理事・丸田講師による脳と心を休めるハイパフォーマンス講座。

第二部. 懇親会

軽食をご用意しております。立食形式でご自由に
歓談いただき、交流を深めていただきます。

- 対象：吹田市で起業、又は起業に興味のある方、どなたでも参加頂けます
- 参加費：講演会・無料（名刺交換用に名刺を多めにご持参下さい）
懇親会・3,000円（申込締切後にキャンセルの場合は全額負担となります。）
- 申込方法：右下QRコード もしくは、右記のURL (<https://onl.sc/VDzc4Ey>)
又は吹田市地域経済振興室 (TEL：06-6170-7217) までご連絡下さい
- 申込メ切：令和5年8月22日（火）先着40名
※事前予約制となっております。講演会のみ参加も可能です。
- 主催：吹田市起業家交流会実行委員会・吹田市



●次回 第43回：令和5年11月21日（火）開催予定