



イーマは健康で明るく、  
生き生きとした社会づくりに

第171回

# NPO イーマ 11月例会



**野口 哲英**

のぐち てつひで

禅宗僧侶

日本医療経営研究所代表取締役

## 【プロフィール】

昭和16年生まれ。メドックスグループ会長ならびにNPO イーマ理事長。

(株)日本医療経営研究所にて15年間経営禅を指導又、30年にわたり全国民間病院650を超える理事長・院長向け「病院経営塾」主宰、13年間日本創造教育研究所の「経営禅クラブ」主宰ほか、事業者の経営の実践指導をつづけている。

【会場】四ツ谷地域センター12階  
和室A・B

地下鉄丸ノ内線「新宿御苑前」駅徒歩5分

【Zoom】お申込み後にURLをお知らせいたします

【参加費】2000円 (懇親会は希望者実費)

【申込み】メール [honbu@ihma.or.jp](mailto:honbu@ihma.or.jp)

FAX 03-5225-1522

参加者名	(当日・録画動画)
TEL	
Mail	

令和5年11月17日(金)

18:00~20:00

【テーマ】

## 坐禅の効用と実践体験

～生涯現役100年時代をいきいきと輝く秘訣～

【講演内容】心と体のマネージメントについてお話しします。

坐禅の効用は

- ストレスが解消し、家族関係が良くなる
- 職場に和の醸成が生まれ人間関係に安心感が生まれる
- 不安がなくなり幸福感が増す
- 死が恐くなる生き方とその秘訣

後半は坐禅の呼吸法と足の組み方などを学び、実際に坐禅を体験してその真髄に触れてみます。初めての方も関心のある方を誘ってご参加ください。

【当日スケジュール】受付：17:30~18:00

講話：18:00~18:20

坐禅：18:30~19:30

質疑応答&まとめ 19:30~



スマホからもお申し込みいただけます

