



# 自己改革は朝から!

腹ポチャは経営者失格?!

～BMIからみる自己管理能力と経営の関係性～

2018年1月24日(水)

朝7:30～8:30 (受付7:15～)

※途中参加、途中退席、OK

ibbでは「起業家にぜひ知っておいてほしい情報」を発信していくため、「起業家支援セミナー」を開催しております。成功している経営者は体を鍛えているケースが多い…と思ったことはありませんか? アメリカでは、できるビジネスマンや経営者は体を鍛えているのが常識です! 仕事や経営と体づくりにはどのような関係性があるのでしょうか? 自分と体を変えるのは朝から! ということで、ibb初の朝セミナーは、以下のことが習得できます。

- ①経営者に必須な自己管理能力と体づくりの関係性とは?
- ②経営者にとって理想的なBMI(ボディマス指数)とは? 自分の体を数値化してみましよう!
- ③今すぐ実践できる! 経営者のための「歩き方」講座(エネルギー消費がグンとあがります!)

## ゲスト講師 Lifxc(株) 代表取締役 大塚貴文氏

3歳から水泳をはじめ、少年期も様々なスポーツを行う。大学まで水泳部に所属し競泳歴は10歳以下から22歳まで続け選手歴は約12年。

様々な経験を活かし、2011年Lifxc(株)設立。民間フィットネス、スポーツ施設の運営管理やスタッフ研修、行政機関のスポーツ企画や運営管理等、そのほかフィットネス、スポーツ関連の事業展開を行っている。現在も自分自身トレーナーとしてインストラクションを行いながら、プレイヤー(スポーツ選手)として活動。スイミング、マラソン、トライアスロン、サーフィンの大会に積極的に参戦し、優勝や入賞経験多数の成績を残している。



## 予約方法

※事前予約が必要です。  
☎092-737-6360 もしくは  
E-mail y.fukazawa@hirota-shoji.com  
(担当: 深澤)までお申込みください。  
もしくは、

**こちらをクリック!!**

※お申込みフォームにとびます

【会場】福岡市中央区天神2-3-36 ibb fukuokaビル6F会議室  
※アクセス、地図は裏面をご参照ください。

【参加費】1,000円 (朝ゴハンつき)

【定員】20名

【対象】起業を目指す方を含む起業家全般(男女)

※その他、ご興味をお持ちの方のご参加も歓迎いたします!

主催:株式会社アイ・ビー・ビー <http://www.ibb-fukuoka.com/>

福岡市中央区天神2-3-36 ibb fukuokaビル501 TEL 092-737-6360

後援:福岡市



# ibb起業家支援セミナーvol.20

## 参加申込書

FAX:092-732-9559 又はメール [y.fukazawa@hirota-shoji.com](mailto:y.fukazawa@hirota-shoji.com)  
(担当:深澤)にて下記内容をご記入・ご入力の上、お申込みください。  
もしくは、お電話092-737-6360にてお受付しております。  
※定員となり次第受付を終了いたしますので、お早目にお申込みください。  
**※カンタンお申込フォームはこちらをクリック！！**

ご氏名

企業・団体名

ご連絡先メールアドレス(お申込確認用)

ご連絡先電話番号

※ご記入いただきました情報は、漏洩、改ざん、滅失等を防止し、厳重に管理いたします。



### 会場アクセス

ibb fukuokaビル 6階会議室  
福岡市中央区天神 2-3-36  
・西鉄福岡駅より徒歩 1分  
・警固神社前  
・ビックカメラ 2号館横  
※1階にファミリーマートが入っているビルです。