

柏の葉スマートヘルスセミナーのご案内

ウォーキングや睡眠が、健康と美容に大切なのは知っているけど、どうやったら効果的なの？
年齢性別に関係なく、楽しみながらできる実践法や役に立つ健康情報を学びます。

2013年1月26日(土) 13:00～開催

同時開催：健康づくり実践モニター参加者説明会

Smart Walking

美しい健康ウォーキング教室



ミス・ユニバース・ジャパンのウォーキングインストラクターが、楽しく、身体の内側から美しく健康になれるウォーキングをお教えます。

宮崎京 (2003年ミス・ユニバース・ジャパン)

講師プロフィール／2003年ミス・ユニバース・ジャパンに選出。同年7月、ミス・ユニバース世界大会で日本人として15年ぶりに入賞(5位)を果たす。現在、ミス・ユニバース・ジャパン他でウォーキングやポーズの講師を務める。親しみやすい人柄で、性別や世代を超えて慕われている。講演では世界に通用する美しい姿勢や歩き方、健康法について語る。



Smart Sleeping

健康美は睡眠から



睡眠は健康や美容に深く関わっています。睡眠の動きや眠りの工夫など、忙しい方にも簡単に取り組める「快眠法」をお教えます。

安達直美 (日本睡眠改善協会・睡眠改善シニアインストラクター)

講師プロフィール／国内大手航空会社において国際線客室乗務員として勤務後、寝装品メーカーの研究所で主任研究員として睡眠に関わる研究に従事。睡眠文化戦略コーディネーターを経て、現在職に至る。リラクゼーションおよび眠りに関する商品開発およびマーケティングなどに携わる。福岡RKB放送にて現在「どんどこサタデー」ドンドコヘルスケア(健康)コーナーにレギュラー出演中。

健康増進支援相談コーナー

セミナー会場に柏市の保健師、管理栄養士の相談コーナーを設置します。希望者には生活習慣病予防のための、食生活、運動、休養などについて、一人一人に合わせたアドバイスが受けられます。
なお、希望者多数の場合は、先着順で締め切らせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

健康づくり実践モニター参加説明会のご案内

健康セミナー終了後に、各コース別に、モニターで利用する機器やWEBサービスを説明のうえ、機器をお貸しします。セミナーと参加説明会のご出席が、モニター参加資格の条件となりますので、必ずモニターご本人様のご出席ください。

詳細は、モニター参加申込後、メール等でお知らせします。

謝礼は、モニター期間終了後、アンケート回収会場にて(3/10柏の葉キャンパス駅周辺にて予定)貸出機器及びアンケート回収完了後にお支払いさせていただきます。

Aコース

貸出機器(活動量計・体組成計)の取扱説明及び健康システムを使ったモニター実施内容についての説明

Bコース

歩数計の取扱説明及びモニター実施内容についての説明

当日のプログラム

機器お渡し会：Cコースの方対象

- 11:00-11:20 開場
- 11:20-11:30 開始(挨拶&概要説明)
- 11:30-12:00 アンケート
(歩数計を受け取られた方から解散)

健康セミナー：A・Bコースの方対象

- 13:00-13:30 開場
- 13:30-13:35 開始(挨拶&概要説明)
- 13:35-14:05 ウォーキング講演
- 14:05-14:35 睡眠講演
- 14:35-15:05 アンケート

※アンケート提出された方から相談コーナーをご利用いただけます(Bコースの方は歩数計を受け取られた方から解散)

Aコース個別説明

- 15:05-16:00 機器説明会(活動量計/体組成計)

会場のご案内



会場名：オークビレッジ柏の葉
柏市若葉184-1
柏の葉キャンパス149街区1
電話：04-7196-6560

つくばエクスプレス
「柏の葉キャンパス駅」駅前