

マインドフルネス&森林セラピー®体験イベントを開催！ 「はこじょ森林セラピー®ラボ IN 箱根宮城野」

11/13（日）11時～14時 開催
@箱根町総合保健福祉センターさくら館
～食・運動・森の癒やしで未病を改善～

参加無料！ランチ付き（先着30名）
はこじょ森林セラピー®手帳&ハンドタオルも全員にプレゼント！

運動

最新の足裏圧測定器
「TrueFeet」を使用した
健康測定会を実施

自然

宮城野の自然の中で
今注目されている
マインドフルネスをレクチャー

食

美容そして健康効果が期待出来る
注目の食材『葛（くず）』を使った
オリジナルメニュー

<開催概要>

日時：2016年11月13日（日）11：00～14：00

場所：箱根町総合保健福祉センターさくら館
神奈川県足柄下郡箱根町宮城野881-1

定員：30名

内容：

10:30 さくら館1Fロビー 集合受付～

11:00 正しい姿勢で健康キレイを手に入れよう

講師：中村和也（全米公認パーソナルトレーナー）

12:00 マインドフルネス森林セラピー体験でこころ元気キレイ

講師：新行内勝善（心理カウンセラー・森林セラピスト）

13:00 昼食&ミニ講義・葛でほかほか～おなかからキレイ

講師：袖山 洋子（日本伝統食文化協会代表理事）

14:00 現地解散

主催：箱根町/企画・運営：一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン



参加申込はメールまたはWEBサイト事前登録にて、先着30名限定

E-MAIL: info@hakojo.com
(代表者名・電話番号・参加人数を本文に記入)

WEBサイトはこちらから

はこじょ

検索

お電話でのお問い合わせはこちら:企画課 (TEL0460-85-9560)

1限目

◆正しい姿勢で健康キレイを手に入れよう

足裏圧測定器「TrueFeet」で両足の重心バランスを測定し、足裏の着き方で姿勢がどう崩れてしまうのかを学びます。

そして正しい姿勢ができるようになるために、自宅でもできる簡単なエクササイズを体験していただきます。

同時に、未病チェックシートで、自分の未病タイプと対策も学びます。



2限目

◆マインドフルネス森林セラピー体験で、こころ元気キレイ

マインドフルネスとは「穏やかでいながら、注意深く集中している、心の状態」です。

そのようなとき、私たちの心は本来持っている力をイキイキと発揮できるようになります

今回は早川沿いを歩き周辺の自然を生かしたワークとレクチャーを行いマインドフルネスを体験します。



3限目

◆葛でぽかぽかお腹からキレイ

女性にとって嬉しい、美容そして健康効果が期待出来る注目の食材ー葛（くず）を使ったメニューをいただきます。

高杉商店さんの旬の野菜を使ったココロとカラダを温めるスープと、砂糖や乳製品を使わないヘルシーな葛のプリンです。



先生紹介

1 限目

◆正しい姿勢で健康キレイを手に入れよう



中村和也
(なかむら かずや)

全米公認パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)

仙台大学・体育学部体育学科を卒業後、体育館にてジムのインストラクターとして活動を開始。
トレーナーとしての幅を広げる為、リフレッシュリラクゼーションにてボディケアの技術・知識も学ぶ。

フリーランスのパーソナルトレーナーとして、三軒茶屋リトラ (<http://www.retra-r.com/>)・恵比寿パーフェクトボディライフ・出張トレーニングを軸に、現在は月に150本以上のセッションを行なっている。

ブログ (<http://profile.ameba.jp/moko1224pbl/>)

2 限目

◆マインドフルネス森林セラピー体験で、こころ元気キレイ



新行内勝善
(しんぎょううち かつよし)

心理カウンセラー、森林セラピスト、精神保健福祉士

東京メンタルヘルス社にて、メンタルヘルス相談や、心の病からの職場復帰をサポート。
職場復帰プログラムでは森林セラピーを導入。
また、スクールソーシャルワーカーとして小中学校の子どもたちと家庭をサポート。

はこじょ森林セラピーラボにて記事連載中
(http://hakojo-lab.jp/media/category/mental_health)

3 限目

◆葛でぽかぽか～おなかからキレイ



袖山洋子
(そでやま ひろこ)

日本伝統食文化協会代表理事

日本の伝統的な食文化についての知識を広めるべく、現在忘れられつつある日本の季節の行事食や伝統食材などにスポットを当てたイベントを多数開催。

日本の伝統食の見直しや普及活動（米食、発酵食、日本の伝統調味料など）を地域活性も絡めて志向し『食を通じた社会貢献』を目指す。

<http://www.nihondentoshoku.org/>

