

みのわあい。

オンラインに  
対応

# 心とからだを元気にする 健康セミナー



## ここが違う！「参加型！健康エンターテイメント」

- ✓ 全員参加型で聴くだけではない講演で聴衆を飽きさせません
- ✓ 専門用語を使わずに、健康をわかりやすくお伝えします
- ✓ エンターテイメント講演：クイズやビフォーアフターなど楽しめる演出
- ✓ 会場が明るくなる：笑い満載のトークで全体が盛り上がります
- ✓ 実技を実践し、健康管理をお持ち帰りいただきます

講師：みのわあい。

ウォーキング / 医療ヨガ / 安全大会 / 健康指導講師



20代で、ウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に弟子入り。心身の健康について学び、ウォーキング理論を習得。デューク更家氏のアシスタント、イベント出演、インストラクターの指導等に携わる。2014年より医学博士 橋本和哉氏のもと医療ヨガを学ぶ。企業での健康セミナー、講演会をメインに、自治体等での健康づくりやウォーキングイベントの講師の他、メディア出演、雑誌、専門誌の記事監修、コラム執筆、エクササイズ等のコンテンツ提供他、テレビショッピングのゲストコメンテーターなど活動中！



# みのわあい。 心とからだを元気にする健康セミナー

様々な生活の制限や行動の制限がある中で、コロナ禍における免疫力UPはもちろんのこと、運動不足等をはじめとするからだの健康だけでなく、メンタルヘルス＝心の健康も同様に注目されています。また新しい生活様式となったマスクは、無意識のうちに呼吸力を下げてしまいます。なんとなく元気がない、疲れやすい、疲れが取れない等、本調子が出ない状態や、集中力低下、姿勢の悪化にも現れています。

このセミナーではこれらの課題に対して知識だけでなく、受講者がその場で変化を実感できるプログラムです。実感＝腑に落ちることで、健康への意識付けとなり、明日への行動力を生み出します。安全な職場の土台となる一人ひとりの健康づくりのお役に立ててください。

集合形式やオンライン形式で提供しています。加えて映像配信も可能で、各自が都合のよい時間に講演を視聴することができます。



## みのわあい。講演実績

講演回数は500回以上、最大動員数は3,000人（浜松ドーム）年間1万人以上の方に「参加型！健康エンターテイメント講演」を通じて「健康意識啓発」「安全意識啓発」を提供しています。

## 主な講演実績企業・自治体（順不同）

- 日本郵船株式会社、北海道電力株式会社、株式会社パソナ、花王株式会社、日本生命保健相互会社、JA全国農業共同組合連合会、三井住友カード株式会社、三菱東京UFJ銀行、積水ハウス株式会社、積和建設東東京株式会社、株式会社クレハエンジニアリング、住友林業ホームテック株式会社、東建コーポレーション株式会社、大和ハウス工業株式会社、他
- （自治体）市民大学、市民講座、生涯学習講演会講座：山梨県韮崎市、宮城県大崎市、福井県、神奈川県小田原市、埼玉県加須市、埼玉県八潮市、埼玉県鴻巣市、千葉県船橋市、大阪府堺市、他
- 商工会議所、労働基準監督署、健康保険組合 他

お申し込み・お問合せ：<https://iwalkwith.me/contact/>

