

KENK 健康

DESIGN

FES.2019

健やかな
自分を
見つけるDAY

令和元年 10月12日(土)
9:30~16:00

健康デザイン
フェス2019 ▶
公式サイト



会場 蒲郡商工会議所
愛知県蒲郡市港町18-23

**入場
無料**

**失着100名様に
来場者プレゼント**

フェア・ゾーン ヘルシースタイル・フェア

ヘルシーなライフスタイルを提案するアイテムやサービスをご紹介します。
マッサージ・アロマ・健康チェック etc. <詳細・出展者等は裏面をご覧ください>




アクティビティ・ゾーン

健康デザインプログラム **参加費無料** 定員各25名 要予約

場所/蒲郡商工会議所 2F 202~204会議室
持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参下さい。
※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。※定員になり次第締め切ります。

① やさしいヨガ 9:45~10:45

ヨガがはじめての方、ヨガに興味のある方、体の硬い方、運動が苦手な方、どなたでも安心してご参加いただけます。深い呼吸や簡単なポーズとともに体の内側に意識を向け、ヨガの心地よさを体感しましょう。

講師 **桜井まなみ氏** IHTA国際ホリスティックセラピー協会認定
ヨガインストラクター

② 瞑想ヨガ 11:15~12:15

ただ、あるがままのわたしに還るじかん。複雑に絡んだ考えや感情をほどき、こころとからだをゆるませてゆくヨガです。からだと呼びかけて「いま」を感じます。考えないで、ただ、感じるひととき、一緒に味わいましょう。どなたでも参加できます。

講師 **岡田梨紗子氏** 蒲郡ヨガ空kuu yoga & healing 主宰
全米ヨガアライアンスRYT200修了
日本ヨーガ瞑想協会ヨーガ指導者トレーニング200時間修了

③ 骨盤ボディメイク 13:00~14:00

骨盤ボディメイクとは、老若男女、産前産後問わず全ての方が美しく骨盤を保ち姿勢を整え、「骨盤を美しくキープすること」。骨盤を支えるために必要な筋力をUPし、トラブルのない身体へと導く。外見の美しさだけでなく、内面の美Bodyを磨くメソッドです。

講師 **市川美穂氏** SUN4YOGA MAKE SPACE 主宰
骨盤ボディメイクインストラクター養成コース修了
エアシルクヨガの指導者取得

④ 肩凝り&腰痛解消ヨガ 14:30~15:30

肩凝り、腰痛の症状に効くポーズを行います。肩や肩甲骨をしっかりと動かし、背骨から腰にかけて、少しずつ可動域を広げていきます。しっかりと効いて、体も心もすっきり。ヨガが初めての方でも安心して参加できます。

講師 **吉原幸子氏** 松下ヨガ学院認定講師・yoga farm インストラクター

セミナー・ゾーン

健康デザインセミナー **参加費無料** 定員各40名 要予約

場所/蒲郡商工会議所 2F イベントホール
※定員になり次第締め切ります。

**加齢に伴う女性の体の変化と対策
~幸せなエイジングのための体づくり~**

女性の体は、加齢に伴い内外ともに変化していきます。幸せなエイジングのためにどんな対策が必要なのか?簡単な実技と共にお伝えします。

時間/10:00~11:00 株式会社アージュ代表取締役
背骨の調律エクササイズ「Sintex®」ファウンダー
認定レジリエンス・トレーニング講師
ジャイロキネシスの認定トレーナー

講師 **井上トキ子氏**

心をケアして心身を整えるアロマセラピー

香りて自分を癒すとは、アロマセラピーで使う精油の香りは、幸せな気持ちや前向きで明るい気分させてくれます。心と身体はつながっています。愛情を高めて心をケアすることで心身を整えるコツをご紹介します。

時間/11:45~12:45 アロマセラピーサロン・教室machino 代表
アロマセラピスト

講師 **高橋優子氏**

朝スッキリ目覚めるための睡眠講座

朝起きて「首や腰が痛い」「スッキリしない」「途中で何度も目が覚める」など不調のある方は、身体のゆがみや、寝具のかたさ、枕の高さなど問題があるかもしれません!睡眠と身体のゆがみの関係などを学んで、スッキリ、元気に、美しい身体を手に入れましょう。

時間/13:30~14:30 きさらぎカイロプラクティック院長
優秀A級カイロプラクター
美容カイロエステティシャン

講師 **三浦範子氏**

主催：癒しとアンチエイジングの郷推進協議会 蒲郡商工会議所 後援：蒲郡市

フェア・ゾーン

ヘルシースタイル・フェア

場 所 / 1F コンベンションホール 時 間 / 9:30~16:00

健康デザインプログラム・健康デザインセミナーのお申し込みはお電話または下記申込書にご記入の上、FAXにてお申し込みください。

きさらぎカイロプラクティック



痛くない！カイロプラクティック施術体験
頭痛・首こり・肩こり・腰痛・生理痛・膝痛・冷え・むくみ等お悩みの方、猫背・ストレートネック・O脚・骨盤の開き等姿勢やゆがみが気になる方におススメです。

蒲郡市形原町南戸井 23-1

tel / 090-8187-2463

#Chouette



エッセンシャルオイルを使用したハンド・フットマッサージ体験です。アロママッサージは良い香りに包まれてリラックスしながら、疲労を回復することができます。癒されたい方、きれいになりたい方、どなたでもいらして下さい。アロマグッズ販売もあります。

蒲郡市水竹町丸 117-1

tel / 090-7852-5391

うぱーぶる メナードフェイシャルサロン蒲郡形原店



いつも頑張っている手にご褒美！ビューティハンドケア体験を無料でを行います。ハンドマッサージは、血行促進効果や疲労回復効果など、様々な効果があります。是非、お試しにいらして下さい。スキンチェック無料、健康茶試飲&販売etcもあります。

蒲郡市形原町鹿末 58-6

tel / 0533-95-4870

エムアイ化粧品株式会社



美Bodyを手に入れるために女性の間にブームの筋活。簡単！巻くだけでらくらく筋トレができる「バルストレーナー」。健康を維持したい・痩せたい方etc、お試し価格で体験できますのでお気軽にお越しくださいませ。ご希望の方には、デコルテマッサージ体験もあります。

蒲郡市五井町五反田 28

tel / 090-9910-2463

スパイスキッチンま黒



札幌スープカレーのお店です。スパイスたっぷりのスープに大きな具材がごろごろ入っています。今回は、健康を意識した「3種の豆とタプリ野菜のスープカレー」を限定で用意しております。丹精込めて作ったスープです！是非、ご賞味下さいませ。

蒲郡市御幸町 6-8

tel / 0533-56-2825

なかだカイロプラクティック



姿勢が悪いと見た目も老けた印象になります。背骨&骨盤を整えて真の健康美を目指しましょう。楽肩or楽腰2,000円。骨盤矯正1,000円。疲労回復、姿勢改善、ストレス緩和にも有効です。

蒲郡市竹谷町奥林 91

tel / 090-6083-2840

himecoya Y*roomヘッドスパ sweetberry M-Tiara



4店舗共同ブース。あなたにぴったりの美容をプチプラで体験して下さい。ヘッドマッサージ、ジェルネイル、カラーセラピー、耳つぼマッサージ、物販etc。特にオススメは、デザインジェルネイル破格の2,000円〜。お気軽にお立ち寄り下さいませ。

himecoya 蒲郡市一色町 Y*room ヘッドスパ 蒲郡市竹谷町 sweetberry 蒲郡市形原町 M-Tiara 蒲郡市西蒲町

みらくる美手



毎日お疲れの方・肩凝り・ストレス etc が気になる方へおすすすめです。お試しで「ソティル」を体験できます！「ソティル」とは、塗るイオンサブリです。自律神経を整え、疲労回復、快眠などさまざまな良い効果があります。*初めて「みらくる美手」で体験される方、先着10名に素敵なプレゼントがあります。

蒲郡市形原町北双太山 134

tel / 0533-56-7789

メナード化粧品 アンジェロ三谷代行店グループ



デコルテ、肩、首をマッサージクリームを使いほぐしてきます。仕上げのボディパウダーまで・・・日頃の疲れを取りたい方、癒されたい方、体験されたい方、お待ちしております。

デコルテマッサージ500円(マッサージ時間10分~15分)。女性限定。

蒲郡市三谷町須田 10-52 どんぐり村 101

tel / 0533-67-5955

Yummy



40種類以上の手作りパンをテイクアウトできるカフェ併設型のベーカリーです。今回は、ヘルシーな素材をつかったパンをご用意しております。

蒲郡市三谷町九幡 47-12

tel / 0533-67-7739

株式会社ラグーナテラボス タルコラグーナ



～タラソテラピー体験～ タラソテラピーは、海水や海藻など海の恵みを活用し、人間の自己治癒力を高めます。ハンド(片手のみ)のスクラブ&海藻パックのプチ体験を無料でいたします。是非、お気軽にお立ち寄り下さいませ。商品販売(タルコ商品)あり。お得なクーポンをプレゼント！

蒲郡市海陽町 2-8

tel / 0533-58-2884

WestCove西蒲マリナー



ハワイで盛んな6人乗りアウトリガーカヌー(OC6)を使った体験学習や研修のご提案、海の鼓動に合わせて、皆の漕ぐ力とリズムを一つに合わせ海を走る爽快感や達成感、体だけではなく心も健康にします。

蒲郡市西蒲町大山 26

tel / 0533-57-3735

LOVEARTH



SUP用エルゴメーターを漕いでいただいて、屋内でSUPの疑似体験ができます。一定時間漕いでいただいて出力されたAgeワット数を贈ってみよう！

蒲郡市西蒲町大山 26

tel / 090-5602-5820

蒲郡市保健センター

(蒲郡市健康化政策実行の推進プロジェクト)

☆健康プチ体験☆簡単にはじめられる健康づくりのコツを紹介しています。筋肉と脂肪のバランスチェック等で、自分の体を振り返ってみませんか。

蒲郡市浜町 4

tel / 0533-67-1151

健康デザインプログラム・健康デザインセミナー参加申込書

氏 名 _____ 住 所 _____
TEL _____ 所属企業・団体 _____

参加イベント

希望のプログラム・セミナー、またはコース条件にチェックを入れてください。

「健康デザインプログラム」 ヨガマット持参

① やさしいヨガ ② 瞑想ヨガ ③ 骨盤ボディメイク ④ 肩凝り&腰痛解消ヨガ

①②③④については、原則1人様1プログラムとさせていただきます。空きがあれば当日複数受講可能です。

「健康デザインセミナー」 加齢に伴う女性の体の変化と対策

心をケアして心身を整えるアロマセラピー 朝スッキリ目覚めるための睡眠講座

蒲郡商工会議所 行 FAX:0533-68-0339

ご記入いただいた情報は、本所からの各種連絡情報提供のために利用することがあります。

ウェブでのお申し込みは

健康デザインフェス 検索

お問い合わせ・会場案内

蒲郡商工会議所
〒443-8505 愛知県蒲郡市港町18-23
TEL 0533-68-7171
mail : info@gamagorici.or.jp
web : http://www.gamagorici.or.jp

