

KENK 健康

DESIGN

FES. 2020

健やかな
自分を
見つけるDAY

令和
2年 3月22日(日)

9:30~16:00

健康デザイン
フェス2020
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 要予約

① 家族みんなでできるヨガ 9:45~10:45 定員40名

会社員・高齢者・主婦・学生・子供・パートタイマー... 社会に属する私たちは常にストレスにさらされ、心や体に不調となって疲れが現れます。「心身を力強く、思考を軽やかにする」そんなヨガの練習を行い、自分や周囲を守る力を鍛えましょう。老若男女どなたのご参加お待ちしております。


講師 **大塚かおり氏** Yoga life Garuda 主宰



③ 瞑想ヨガ 13:00~14:00 定員25名

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、こころからだをゆるませてゆくヨガです。からだと呼吸をつかって「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



② やさしいヨガ 11:15~12:15 定員25名

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



④ 肩凝り&腰痛解消ヨガ 14:30~15:30 定員30名

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

**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/11:30~12:30
講師 **井上トキ子氏**

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



**心をケアして心身を整える
アロマセラピー**

香りで自分を癒すとは。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/13:30~14:30
講師 **高橋優子氏**

アロマセラピーサロン・教室machino 代表
アロマセラピスト



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
共催：東三河広域経済連合会健康な地域社会創造プロジェクト委員会

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。

うぱーぶる メナードフェイシャルサロン蒲郡原店



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いたします。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。マニキュアネイル500円〜、物販もあります。

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活ができる「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

#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。

蒲郡市水竹町千丸 117-1
tel / 090-7852-5391

スパスキッチンま黒



札幌から来たスープカレーの店です★スパイスのたっぷり効いたスープと、ゴロゴロ野菜が特徴です。限定の「カレードックパン」も出品します。美味しいパンに、贅沢スパイスカレーが食欲をくすぐります(´∀`)/

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。背骨と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 特におススメは、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め。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



・デコルテマッサージ...デコルテ、肩、首をマッサージクリームを使いほぐしていきます。
・ヘッドマッサージ...頭、肩、首を優しくほぐします。
各20分程度・500円。
体験された方にプレゼントをご用意しております!

蒲郡市三谷町須田 10-52 どんぐり村 101
tel / 0533-67-5955

株式会社ラクーナテンボス

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西浦マリナー



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。海の波動に合わせて、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た、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たて出力されたAgeワット数を競ってみよう!

蒲郡市西蒲町大山 26
tel / 090-5602-5820

WARABI..笑笑..



腕やひじ・手を使い揉みほぐしていくハワイに古くから伝わる癒しのボディマッサージ「ロミロミ」。服の上からできるドライロミロミで、背中や肩甲骨まわりにたまったツマリを流し、リフレッシュしてみませんか。ドライロミロミ30分 2,500円(カラーセラピー5分サービス)★HPから事前予約もできます

蒲郡市三谷東 5-73
tel / 0533-67-7445

和牛焼肉 三階松



肉屋がハンバーガー作ったら、こうなりました!! イベント限定で販売しています。本業は精肉店直営の焼肉屋です。直営店ならではの「その日限りの希少部位盛合せ」(数量限定)は注文率8割の人気商品です。ぜひ食べに来て下さい。

蒲郡市港町 9-9
tel / 0533-67-0129

カネモふとん



スリープマスターによるパーソナルフィッティング体験。睡眠の基本は、自然な立ち姿に近い寝姿勢をつくることです。睡眠中の身体を支える枕とマットレスの最も自然な組み合わせを、眠りのスペシャリストと探してみませんか?

蒲郡市形原町南新田 36-1
tel / 0120-412-108

ヘルシークラブ



みなさんは、ご自分の体の数字(体重・体脂肪量・筋肉量など)ご存じですか? まずは知らないうちに健康への道はスタートできません。健康は運動と栄養が必須です。学んで実行して健康寿命を延ばしましょう。私達ウェルネスコーチが健康のお手伝いを致します。

蒲郡市水竹町上り島 25
tel / 090-7682-9805

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家族みんなのできるヨガ ②やさしいヨガ ③瞑想ヨガ ④肩凝り&腰痛解消ヨガ

③④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

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

