



株式会社
広島元氣いっぱいプロジェクト

ココロ からだ 健康フェスタ



働く仲間を元気に！みんなで笑顔に！

2021年 7月31日（土）～8月1日（日）

オンライン開催

働く人の

心と体が元気になる2日間

参加費

各講座 ¥2,200～

★一日通し券の方は復習動画を期間限定で
ご覧いただけます！

【お申込み】

こちらから



[https://forms.gle/
efq98nqyQJNWJE9H8](https://forms.gle/efq98nqyQJNWJE9H8)

お問い合わせ先：（株）広島元氣いっぱいプロジェクト
Email : lapersona.wakwark@gmail.com

TAIME SCHEDULE

7.31(土)

8:50-9:00 **【無料】**

【A】 フェスタ参加者のための
ZOOM練習会

9:00-9:15 **【無料】**

【B】 朝のリモート体操

9:15-9:45 ¥2,200



【C】 肩こり・腰痛の原因を知る！
デスクワークと姿勢の
人間工学
作業療法士 恒松 伴典

10:00-11:15 ¥3,850

はじめの15分間
リモート体操があります



【D】 もう悩まない！献立の法則！
管理栄養士の健康時短メニュー
～30分で最高の栄養が手に入る～
管理栄養士 綾部 美津子

11:30-12:45 ¥3,850

はじめの15分間
リモート体操があります



【E】 もう迷わない！
ダイエットはコンビニ食でもできる！
腹が満たされて安くてココロも大満足
～発見！これが食品選択の新常識～
2ツ星栄養コンシェルジュ 袴田 雅江

13:45-14:15 **【無料】**



【F】 remoteオフィトレ体験会
広島元氣いっぱいプロジェクト代表
健康運動指導士 岩崎 浩美

14:30-16:00 ¥4,950



★ **【G】** 「運動習慣」
無理なくできる！楽しく続く！
脳の専門家がやってる
行動の促し方と続け方
～シナプソロジー®で行動変容～
作業療法士 恒松 伴典

16:15-17:45 ¥4,950



【H】 ずっと座っていても
疲れない姿勢をつくる方法！
リモートでも効果が出るピラティス
～家の中にあるものを使うので継続できる～
ピラティスインストラクター 高橋 亜紀

8.1(日)

9:00

9:05-9:15 **【無料】**

【I】 朝のリモート体操

9:15-9:45 ¥2,200



【J】
Zoomでセミナーやレッスンを
主催する方法
働き方コンサルタント 久瀬 一善

10:00-11:25 ¥3,850

はじめの15分間
リモート体操があります

10:00



【K】
離職率77%→7%を実現した脳科学メソッド
うつ防止！今日からできる
メンタルコントロール術
作業療法士 恒松 伴典

11:00

11:40-12:30 ¥3,850



【L】
ココロがかかる～くなって前向きになれる！
みんなで楽しむらくらく体操
～身体と心をほぐしてスパイスアップ～
フィットネスインストラクター 袴田 雅江

12:00

13:00

13:30-15:15 ¥4,950

はじめの15分間
リモート体操があります

14:00



【M】
あなたの腸は大丈夫？
今話題の『腸活』を
わかりやすく解説！
～肌荒れ、うつ、ダイエットとの関係とは…～
管理栄養士 綾部 美津子

15:00

15:30-16:00 **【無料】**



【N】 remoteオフィトレ体験会
広島元氣いっぱいプロジェクト代表
健康運動指導士 岩崎 浩美

16:00

16:15-17:45 ¥4,950



★ **【O】** ココロの病いを生まない
職場の作り方
～シナプソロジー®で明るい職場へ～
～企業に喜ばれるシナプソロジー®の活用法～
働き方コンサルタント 久瀬 一善