

&well

WEEKLY PROGRAM

毎週1テーマ、1ヶ月でWellnessを実践。「運動/食事/睡眠/健康管理」をテーマに、年間約50回のセミナーやイベントを開催します。健康習慣の継続と定着を目的に、はじめやすいものから、しっかり汗をかくプログラムまで。好きな時、好きなプログラムより参加いただけます。

Schedule

プログラム

《 9.2 — 9.23 》

オンライン開催についてのご案内

詳細・視聴URLは、アプリにて随時お知らせしますので、&wellアプリのご確認をお願い致します。

〈健康管理〉

9月 2日(水)

オンライン開催

(ライブ配信)

12:10~12:50



なぜ人はがんになるのか？
がんの話のホントのところ

二人に一人がかかると言われている日本の国民病、がん。いまや子どもの義務教育でもがんについて学ぶ時代なのに、大人が改めて正しい知識を学ぶ機会はなかなかありません。今回は遺伝子治療の最先端分野で活躍されている研究者をお招きし、「がん」についての基礎知識から最新事情までわかりやすく解説します。

細胞・遺伝子治療部門 研究者
石川 貴大

〈食事〉

9月 10日(木)

オンライン開催

(録画配信)

12:00~配信



アウトドアを楽しもう！
イシイの秋野菜を使った料理セミナー

石井食品のオンライン動画で学ぶ“お料理セミナー”！一緒にアウトドアを楽しみませんか？今回のテーマはアウトドア。食欲の秋、ご家族でアウトドアや、ホームパーティーを楽しみたい時期ですね。イシイの管理栄養士が親子で簡単に作れる、野菜をたっぷり使ったアレンジレシピをご紹介します。

石井食品株式会社 管理栄養士
市川 菜緒子

〈健康管理〉

9月 17日(木)

オンライン開催

(録画配信)

12:00~配信



「良い仕事をしたい！」と渴望する方必見！
メンタルコーチに学ぶ、
弾力性のあるこころの育て方 導入編

第一線で活躍するトップアスリートやビジネスマンのメンタルサポートに長年携わってきた講師が解説！ストレスを抱える場面が変化してきている今の社会で生き抜くために重要なのは“心の弾力性(レジリエンス)”。“より良い仕事をしたい！”と願う人のパフォーマンスを向上させる方法とは？

臨床心理士
武野 顕吾

〈運動〉

9月 23日(水)

オンライン開催

(ライブ配信)

18:30~19:10



元日本チャンピオンと一緒にトライ！
自宅でできるボクササイズ

自宅でできるボクササイズを体験してみませんか？ジョギングよりも有酸素運動の効果が高いと言われていたボクササイズですが、ジムに通うのは大変…。そこで今回は、オンラインで受けられるボクササイズプログラムをご準備しました！自宅でできる簡単なストレッチもご紹介します。

元日本スーパーバンタム級チャンピオン
芹江 匡吾

※終了時間は目安となります
※プログラム内容は予定となります

・お問い合わせ先
&well事務局
(三井不動産ビルマネジメント株式会社内)

担当: 高橋・小山
TEL: 03-6214-1439
FAX: 03-6214-1465
MAIL: event@mfbm.co.jp

毎週1テーマ、1ヶ月でWellnessを実践。「運動/食事/睡眠/健康管理」をテーマに、年間約50回のセミナーやイベントを開催します。健康習慣の継続と定着を目的に、はじめやすいものから、しっかり汗をかくプログラムまで。好きな時、好きなプログラムより参加いただけます。

Schedule

今月のプログラム

《 10.1 — 10.29 》

オンライン開催についてのご案内

詳細・視聴URLは、アプリにて随時お知らせしますので、&wellアプリのご確認をお願い致します。

〈食事〉

10月1日(木)

オンライン開催

(録画配信)

12:00~配信



コンビニ食材のみで30分5品
季節の変わり目に作りたい
簡単つくりおきレシピ

彩り・時短つくりおき料理研究家
齋藤 聡子

簡単にいつでもいけるコンビニエンスストアでそろそろ食材のみで手間をかけずに華やかなテーブルをつくりましょう。季節の変わり目は疲労もたまりやすい時期です。時間が少しとれるときにつくりおきして、夜ご飯の副菜としてはもちろん、急な来客時や自分のための晩酌の酒の肴としても活用いただけます。

〈健康管理〉

10月8日(木)

オンライン開催

(LIVE配信)

16:00~17:00



「良い仕事をしたい!」と渴望する方必見!
メンタルコーチに学ぶ、
弾力性のあるこころの育て方 実践編

臨床心理士
武野 顕吾

第一線で活躍するトップアスリートやビジネスマンのメンタルサポートに長年携わってきた講師が解説! ストレスを抱える場面が変化してきている今の社会で生き抜くために重要なのは「心の弾力性(レジリエンス)」。「より良い仕事をしたい!」と願う皆さまのパフォーマンスを向上させる方法とは?

〈健康管理〉

10月15日(木)

オンライン開催

(LIVE配信)

18:30~19:30



あなたは本当に健康ですか?
現代流サプリメントの極意

株式会社ファンケル
金魚 伸之

「いくら運動しても、さっぱり痩せないのはなぜ?」「食事はしっかり摂っているのにカラダが重く感じて、何となく元気がでないのはなぜ?」これらは、主たる病気がない限り、ビタミン不足によるカラダの代謝がうまくいっていない時の典型的な症状です。今回は、これらの「なぜ?」とその対策を深掘りします。

〈食事〉

10月22日(木)

オンライン開催

(LIVE配信)

20:00~21:00



パパ料理のハードルを下げて
美味しく作る10のポイント
~家族で食卓を囲む回数は
有限だから今を楽しもう~

パパ料理研究家
滝村 雅晴

料理が苦手な人がどうすれば料理をするようになるのか。パートナーに料理や家事をしてもらいたい妻はどうしたらいいのか。10年間で6000人の男性に伝えて分かったノウハウを紹介しながら、家事料理を通して、自らが成長し、コロナ禍において、家族の笑顔を食卓で増やす方法を具体的な事例を踏まえてお伝えします。

〈健康管理〉

10月29日(木)

オンライン開催

(LIVE配信)

12:10~12:50



若さを保つ方法とは?
AGEs(糖化)を抑える生活習慣とは

予防医学指導士
日本抗加齢学会会員
松田 敦子

病気やお肌の衰えの大きな原因は細胞の老化です。多くの方が、年齢を重ねるごとに細胞が老化することで様々な病気を発症します。その大きな原因は、「加齢」「酸化」「糖化」と考えられています。今回はその中でも糖化についてわかりやすく解説いたします。細部が糖化しないための生活習慣を学びましょう。

※終了時間は目安となります

※プログラム内容は予定となります

・お問い合わせ先

&well事務局
(三井不動産ビルマネジメント株式会社内)

担当:高橋・小山
TEL:03-6214-1439
FAX:03-6214-1465
MAIL:event@mfbm.co.jp