

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

« 2.6 — 2.26 »

〈睡眠〉

2月6日(木)

[mot.カンファレンス](#)

Room1B

(受付 18:00)

18:30~20:00

・ウォッシュタオルプレゼント



冬の快眠セミナー
~お子様、宴会ウケ抜群!
タオルアート体験会付~

真冬の快眠のポイントや、掛け寝具の暖か順など、睡眠の質を高めるための術をお伝えします。当日は、タオルアートの体験会も開催! 手軽で簡単なタオルアートは、お子様ウケ抜群! 宴会で人気が出ること間違いなしです! また参加者限定のまぐらの測定会を開催します。ご自身の身体に合うまぐらをお試いただけます。

〈健康管理〉

2月13日(木)

[mot.カンファレンス](#)

Room1B

(受付 18:00)

18:30~20:00



更年期が不安なあなたへ
~知って得する傾向と対策~

女性なら全ての人に訪れる更年期。「突然顔がほてる」「生理不順」「イライラ」「不眠」など、なんとなく辛いイメージが先行しがちです。この講座では、働く女性のお悩みに向き合ってきた女性産業医が、わかりやすい言葉で女性の更年期の仕組みを解説。体操なども取り入れた具体的な対策もご紹介します。

〈健康管理〉

2月20日(木)

[mot.カンファレンス](#)

Room7

(受付 18:00)

18:30~19:30

・大塚製薬新商品プレゼント
・ディナーボックス付



仕事にもつながる!
脳のパフォーマンスを高める
運動、栄養、休養の重要性

朝から結果を求められるビジネスパーソンに、「脳」のパフォーマンスに影響を与える運動、栄養、休養についてお話しします。また午後のパフォーマンスを高めるための簡単な運動もスポーツクリニックの医師が詳しくご紹介。脳の活性化につながる生活習慣について一緒に考えてみませんか。

〈健康管理〉

2月26日(水)

[mot.カンファレンス](#)

Room1B

(受付 18:00)

18:30~20:00

・赤ワインとナッツの試飲、試食あり



ポジティブになれるフードを食べながら学ぶ、
「日常生活の中で簡単にできる!」
ポジティブ感情を上げて、
心も身体も健康になれる方法

「ワークエンゲージメント」を知っていますか? ワークエンゲージメントとは仕事に対する充実感、就業意欲の向上といったポジティブな感情のこと。健康やポジティブ感情に良い影響を及ぼす『ナッツ』と『赤ワイン』とともに、ポジティブ感情を上げて、心も身体も健康になれる方法をお伝えします。



産業医 川島恵美

整形外科医 阿多由梨加

日本抗加齢医学会
会員



ACCESS MAP

mot.カンファレンス

東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号
日本橋室町三井タワー 5階(カンファレンス)

お申込み方法

- ・コモンズページからお申込みください。
- ・&wellアプリご利用の企業の方はアプリからお申込み頂けます。

※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)

TEL: 03-6214-1439

FAX: 03-6214-1465

MAIL: event@mfbm.co.jp