

&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

« 8.6 — 8.27 »

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〉

8月6日(木)

オンライン開催
(ライブ配信)

12:05~12:55



おうちで作ろう！
旬の食材で免疫力アップ！
夏の簡単豪華スパニッシュ

夏の旬食材を使った簡単で豪華なスペイン料理をおうちで作ってみませんか？一見難しそうなパエリアですが実はフライパン一つで簡単に作れます。失敗なしのレシピと手順でたっぷりの旬の野菜とシーフードなどを使って豪華に作ってみましょう。無駄なく手際良く作るコツをオンラインでマスターしましょう！



〈食事〉

8月11日(火)

オンライン開催
(ライブ配信)

12:15~12:45



旬の野菜について楽しく学べる！
食育マルシェ

食育マルシェは、産直野菜マルシェ付きの食育セミナーイベントです。レクリエーション型なので、食に詳しくなくても気軽に参加できます。健康のテーマに沿って、野菜の美味しい選び方・保存方法などを参加型のクイズ形式で実施。普段の生活に生かせる調理のコツや野菜のお悩み事なども解決します。



〈睡眠〉

8月20日(木)

オンライン開催
(ライブ配信)

12:10~12:50



～夏の快眠に向けて～
暑い夏を乗り切るための
睡眠マネジメント

夏の夜は、暑さで寝付けず睡眠不足になっていませんか？暑い夏を乗り切るための、夜の過ごし方のポイントや睡眠中の熱中症リスク、寝室環境の整え方、寝具の選び方のコツなど、快適な睡眠環境の作り方をご紹介いたします。当日はスリープマスターによる睡眠に関するお悩み相談も受け付けております。



〈運動〉

8月27日(木)

オンライン開催
(ライブ配信)

18:30~19:30



IWILL50
Online Team Training

数多くのトップアスリートをサポートするDAH(ドームアスリートハウス)のメソッドに基づいた“オンラインサーキットトレーニング”をご紹介します。本来人間が持つ8つの機能(安定性、可動性、パワー、ストレングス、スピード、判断力、スタミナ、俊敏性)を呼び覚ます、やればやるほど健康になれるプログラムです。



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