

60名様限定 無料セミナー開催！
大人女子のためのマインドフルネス講座
『この冬、もっと輝く女性に！ 美食とダイエットのススメ』
11月11日（土）13:30～ リラクカレッジ品川校

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社（社長：高橋 薫、以下：当社）は、健康応援企業への変革を掲げ、お客さまの健康維持・増進のため、健康状態および生活習慣改善に向けたダイエットアプリ「**Linkx reco**（リンククロス レコ）」を提供しています。今回、「**Linkx reco**（リンククロス レコ）」のリアルイベント第1弾として、大人女子のためのマインドフルネス講座『この冬、もっと輝く女性に！ 美食とダイエットのススメ』と題した無料セミナーを、11月11日（土）にリラクカレッジ品川校にて開催します。

今回開催するセミナーは2部制になっており、第1部では「心を整えるマインドフルダイエットのススメ」というテーマで、内科医の山下 あきこ医師に講演頂きます。マインドフルネスを用いて、五感を使って食事する方法など、痩せやすい心の状態の保ち方をご紹介します。

第2部では、「体を整える美食のススメ」として、株式会社フィッツプラスの管理栄養士 下 由紀子さんに、女性が輝き続けるための食事法についてお話いただきます。食べ方や内容、時間など、食事を通じて体の中から美しく変わるための基礎が学べる講座となっています。

また、第1部と第2部の間の休憩時間には、「**Linkx reco**（リンククロス レコ）」内で、紹介しているレシピで作った美肌に効くフルーツジュースをご提供いたします。

<講師のご紹介>



山下 あきこ
株式会社フィッツプラス 代表取締役 神経内科専門医、医学博士

医学博士、神経内科・内科医師。診療や研究を行う中で、年を重ねても自分らしく生きるための方法を模索し続けてきた。2016年に健康習慣を身につけるサービスを提供したいと考え、株式会社マインドフルヘルスを設立。主に健康や自己実現に関するセミナーや研修を企業や一般向けに行い、行動変容を促すスキルと正しい知識を提供している。



下 由紀子
株式会社フィッツプラス 管理栄養士

栄養学科専攻の大学を卒業後、カフェの店長や、商品開発、クリニックの栄養指導を経験。栄養価を損なわない、また保存が効く調理のコツや、有り食材で作る時間短縮料理など、よりお客さまに寄り添ったアドバイスが得意。

無料セミナー開催!! 女性限定 60名様
大人女子のためのマインドフルネス講座
この冬、もっと輝く女性に!
美食とダイエットのススメ

こんな方にオススメです!
 最近太りやすくなった 忙しくてイライラする
 この時期はつい食べ過ぎちゃう モイクのりが悪い
 ダイエットが継続しない 睡眠が浅くない

冬は寒くて運動する気になれない、イベント練習でカロリー消費も減らさず、痩せやすい、イキイキする、冬は毎日お風呂と、体だけだけでなく心まで健康にしたい、そんな思いを叶えるために「Linkx reco」の無料セミナーを開催いたします。

プログラム
第1部 心を整える「マインドフルネス」のススメ
 脳科学に基づいた最新の脳科学、マインドフルネスの科学的根拠について、最新の科学的知見に基づいてお話します。
第2部 体を整える「美食」のススメ
 冬は寒くて運動する気になれない、イベント練習でカロリー消費も減らさず、痩せやすい、イキイキする、冬は毎日お風呂と、体だけだけでなく心まで健康にしたい、そんな思いを叶えるために「Linkx reco」の無料セミナーを開催いたします。

日時 2017年11月11日
 13:30～16:15 (13:00受付開始)

場所 リラクカレッジ品川校
 〒108-0074 東京都港区高輪3-26-33 京急線10ビル3F
 アクセス：3 品川駅南口徒歩10分

参加対象者 20～40代の女性 **申込締切日** 2017年10月31日 (火)

無料セミナーはごちから申込みください!

無料で体験できるダイエットアプリ Linkx reco (リンククロス レコ) のインストールはこちら

このセミナーはLinkx recoアプリを利用するだけで、無料で体験できる。Linkx reco (リンククロス レコ) のインストールはこちら

<セミナー開催概要>

- 名 称 : 大人女子のためのマインドフルネス講座
『この冬、もっと輝く女性に！ 美食とダイエットのススメ』
- 日 時 : 2017年11月11日(土) 13:30~16:15 (受付 13:00~)
- 開催場所 : リラクカレッジ品川校 (東京都港区高輪 3-26-33 京急第10ビル 3F)
- アクセス : JR品川駅 高輪口から徒歩2分
- 内 容 : <第1部>心を整える「マインドフルダイエット」のススメ

講師：株式会社マインドフルヘルス 代表取締役
神経内科専門医、医学博士 山下 あきこ医師

<休憩> 「**Linkx reco** (リンククロス レコ)」

のレシピで作った美肌に効くフルーツジュースをご提供

<第2部>体を整える「美食」のススメ

講師：株式会社フィッツプラス 管理栄養士 下 由紀子

- 募集人数 : 60名
- 参加費 : 無料
※会場までの交通費は自己負担となります。
- 募集方法 : 下記応募フォームからのお申込み

応募フォーム

<https://goo.gl/LEy4wr>

QRコード



- 当選発表 : 応募者多数の場合は、抽選の上、お申込み時の連絡先にご連絡
- 応募期限 : 2017年10月31日(火)まで

<「**Linkx reco** (リンククロス レコ)」について>



「Linkx reco (リンククロス レコ)」は、体型改善を目的として、ウォーキングや食事内容を記録 (recording) し、毎日簡単なタスクを実行することで、健康的な生活習慣への行動変容を促すアプリです。自身の生活習慣改善のためにはもちろんのこと、ペアリング機能を備えているため、二人だけの専用トーク機能でお互いのタスク状況が確認でき、パートナーや友人など二人で一緒に取り組みながら、無理なく続けることができます。また、人間の生態リズムの視点で食事の時間を考える「時間栄養学」の観点から、利用者に最適な食事タイミングのアドバイスを提供したり、「太らない献立」を毎日配信するなど、ダイエットをサポートする機能も充実しています。

<リラクカレッジについて>



株式会社メディロム(以下メディロム社)が運営します、0円でリラクゼーションセラピストになれる教育施設「リラクカレッジ品川校」。品川から徒歩2分にありますリラクカレッジ品川校では、60床ベットを完備しており、リラク系ボディケアやフットケア、タイ古式ストレッチなど様々な手技が学べる業界トップクラスの研修設備を整えております。研修を修了したセラピストは、関東圏を中心に東京 No.1(※)の店舗数で展開するリラクゼーションスタジオ「Re.Ra.Ku」へ配属されます。サービスの品質を保つため、研修修了後も再受講が無料で可能です。当社とメディロム社は2017年3月、健康増進ビジネスにおけるパートナー契約締結をしております。

(※)一般社団法人 日本リラクゼーション業協会、2015年7月調べ