

明日を変える、健康睡眠

RISE

## 女性向け特別イベント “ライズ 健康睡眠プログラム”参加者募集中！ 富士山のパワーをあびて心と体、自然のリズムを取り戻す

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都中央区 代表取締役社長：宮崎誠司）が展開するブランド「RISE（ライズ）」は、滞在型ウェルネスリゾート・日月倶楽部（所在地：静岡県富士宮市）で2017年11月4日（土）～5日（日）に開催する『女性のための健康睡眠プログラム（以下、本イベント）』の参加者を募集しております。



朝日を浴びて始まる朝、自然の音や鳥のさえずりに耳を傾ける心地よいひと時。本イベントは、都会の喧騒から離れ、富士山麓の希少なロケーションで大自然に囲まれながら、季節の植物採取やハーブウォーター作り、ヨガや自律神経（良導格）検査や、講師を招いての講演など、ここだけでしか体験できないプログラムを用意し、女性の方のご参加をお待ちしております。なお、各部屋では、ライズの高反発マットレスをお試しいただくことができます。

女性の社会進出の拡大などを背景に、ストレス過多になっている状況の中、自然のリズムを取り戻し、心身共に健康になっていただきたいという想いから、ライズは健康睡眠の大切さを伝える「健康睡眠プロジェクト」の一環として本イベントを開催することとなりました。

### ■『女性のためのライズ 健康睡眠プログラム』内容

※11月4日（土）13:00～5日（日）お昼頃までの宿泊型プログラムです。

- ・ **季節の植物採集・ハーブウォーター作り**  
富士箱根伊豆国立公園にある施設内を散歩しながら秋の野草を採取し、ハーブウォーターを作ります。
- ・ **富士ヨガ、朝ヨガ**  
富士山を眺めながら行う、ヨガインストラクター・内田真代による特別ヨガクラスです。
- ・ **東洋医学的自律神経（良導格）検査の解説、実施**  
東洋医学的な視点で心身のバランスチェックを行います。
- ・ **体質別薬膳茶、地の自然食材を基本にしたお食事**  
それぞれの体質別薬膳茶をお召し上がりいただきます。  
お食事は地産地消、地元の食材を使ったものをご用意しています。
- ・ **自然欠乏症候群レクチャー、森林の中の散歩**  
山本医師が体の不調につながると言われている自然欠乏症候群についてのレクチャーを行います。  
また、その自然欠乏症候群を緩和するため、森林の中を散歩し、多くの自然と触れ合います。
- ・ **睡眠の話**  
ライズの睡眠コンシェルジュ・青野麻紀子が「睡眠」について役立つお話をします。
- ・ **たき火カフェ**  
たき火の揺れる炎を眺めながら、ゆったりとした時間の中参加者の皆さんと語り合います。



### 『女性のためのライズ 健康睡眠プログラム』お申込み方法

- お申込期間：～10月18日（水）23：59まで  
 お申込資格：20歳以上の女性  
 お申込定員：18名。定員になり次第締切ります。  
 お申込方法：以下のweb専用お申込フォームに必要事項をご記入の上、お申込ください。  
<http://www.risetokyo.jp/event/kenkosleep.html>  
 会場：日月倶楽部（静岡県富士宮市猪之頭2271）  
 参加費：お一人様：1泊2日 20,000円（税別）（会場までの往復交通費は個人負担となります）

## ■ 講演講師のご紹介

### 山本竜隆

医師・医学博士 朝霧高原診療所 院長

聖マリアンナ医科大学、昭和大学医学部大学院卒業。  
米国アリゾナ大学医学部統合医療プログラム修了。  
地域医療と自然環境を活かした医療モデルを実施し、「健康」と「治療・養生」に力点をおく日本初の滞在型ウェルネスリゾート日月倶楽部を運営する。



### 内田真代

ヨガインストラクター

チアダンス世界大会優勝の経験をもつ。怪我をしたことでヨガと出会い、身体だけでなく気持ちまで前向きに変えてくれることに魅了される。現在は大手スポーツクラブ、ヨガスタジオ、外資系ホテルにてヨガの指導を行う。



### 青野麻紀子

睡眠改善インストラクター・睡眠コンシェルジュ

インテリアファブリックスの総合メーカーに勤務後、寝具・インテリア繊維製品のコンサルティングを手がける。現在は、高反発マットレスを販売する「健康睡眠ライズ」で、睡眠コンシェルジュとして良質睡眠の啓蒙活動を行う。



## ■ 日月倶楽部

富士山頂上（標高3776m）から駿河湾（海拔0m）までの稜線を一望できる、日本でも有数の眺望を誇る施設です。朝霧高原、富士箱根伊豆国立公園内にあり、豊かな自然環境、景観に加えて、神話や歴史など多くの文化的資産を有しています。

自然のリズムに合わせて生きることの大切さを提唱している山本医師と健康睡眠「ライズ」の目指すビジョンが共通していることなどから、日月倶楽部のお部屋の寝具にはライズの機能性マットレス製品をご使用いただいております。



### 【ライズTOKYO株式会社 企業情報】

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容：寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売

代表取締役：宮崎 誠司

本社所在地：東京都中央区銀座8丁目12番8号 PMO銀座八丁目8階

<会社概要> <http://www.risetokyo.jp/company/>

<オンラインストア> <http://www.risetokyo.jp/>