

報道関係者各位

2022年6月10日

株式会社東急スポーツオアシス

## 6/22 無料ウェビナー開催 管理栄養士による 「食事で梅雨のむくみ対策！」

プロの目線を取り入れて季節の変わり目をスッキリ過ごす

「Well-being First!」を企業ミッションに掲げる、株式会社東急スポーツオアシス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山岸通庸、以下オアシス）は、2022年6月22日（水）にオアシスのオンライントレーニングアプリweltag（ウェルタッグ）でも活躍している、管理栄養士・望月沙紀トレーナーによるZoomウェビナーを参加費無料で開催します。



—このような経験はありませんか？—

- ・顔がむくんでマスクの跡がなかなか消えない
- ・立ち仕事やデスクワークなど同じ姿勢で過ごすことが多く、夕方には脚がパンパン
- ・年々、脚が太くなっている気がする

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすい時期。いつも以上にむくみが気になる方も多いのではないのでしょうか。こちらのウェビナーでは、そんなむくみ対策につながる食事のポイントをご紹介します。

参加者の顔や声は主催者にも他の参加者にも共有されませんので、安心してご参加ください。

### ■ 開催概要

- ▶日時：2022年6月22日（水）8:00～9:00
- ▶参加費：無料
- ▶定員：500名
- ▶申込方法：以下のURLもしくはQRコードからお申込みください。

※事前に ZOOM アプリのダウンロードをお願いします。

※多量のデータ通信料を使用しますので、Wi-Fi 環境でのご参加を推奨しております。

※お申込みのメールアドレスに参加用 URL をお送りします。

※開始 10 分前より入室いただけます。



[https://tokyu-fudosan-hd-co-jp.zoom.us/webinar/register/WN\\_lfLC7CGORvSfQXKdV9gpDw](https://tokyu-fudosan-hd-co-jp.zoom.us/webinar/register/WN_lfLC7CGORvSfQXKdV9gpDw)

## ■ 背景

ジメジメと不快な梅雨の季節になると、なんとなく体の調子が悪くなる。こんな経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。そんな名もなき不調のひとつである「むくみ」を放置すると、慢性的な冷え性につながったり、なにかとため込みやすい体質になったりと、さらなるデメリットが生じることも。

そこで上記のお悩みにこたえるべく、管理栄養士・望月沙紀さんがむくみ解消に向けた食事のポイントをお話して下さることとなりました。

健康的な生活を送る上で欠かすことのできない食事を通して、季節の変わり目を乗り越えたい方はもちろん、従業員の健康意識向上を目指す企業の経営者様・ご担当者様にもおすすめのセミナーです。

## ■ 講師 望月沙紀（もちづきさき）

管理栄養士/ヨガ講師

ヨガ指導、ダイエットサポート、食のワークショップなどを行う。適度な食事、運動、マインドで身体と心の凝りを解きほぐし、「心地よいわたし」に調え、自分を大切にできる豊かな時間を提案している。

## ■ 講師よりメッセージ

多くの女性が悩んでいる「むくみ」。

むくみは見た目だけではなく疲労感も招き悩ませますよね。むくみの原因はさまざまな要因が絡み合っていますが、その中の1つとして食事もあげられます。

むくみ対策につながる食事のポイントを取り入れ、軽やかな梅雨の時期を過ごし、スッキリとした状態で夏を迎えましょう！

## ■ 「weltag」とは

健康なカラダをサポートするアプリです。多彩なジャンルのトレーナーと、オンラインによるセッションが可能です。

健康をもっと手軽に。もっと着実に。

▶公式サイト

<https://www.sportsoasis.co.jp/lp/weltag/>

# Well-being First!

私たちオアシスは、一人ひとりの生き方が異なる現代人に寄り添い、その人らしいウェルビーイング、すなわち「毎日も人生も、健やかかつごきげんに、動き、生きること」をサポートします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、人々の行動が制限され、運動不足やそれに伴う健康二次被害\*1が拡大しています。当社は、このような社会変化を踏まえ、人の健康に寄り添う企業として、運動習慣のない人も含めた、誰もが身体的にも精神的にも健やかな毎日を過ごせる社会を目指し、企業ミッションを「Well-being First!」としました。

既存のスポーツジム運営だけでなく、そのノウハウを活かして、新たな生活様式に沿ったオンラインフィットネス・ホームフィットネス事業の拡大や、BtoB/BtoG 事業の拡充を図り、「Well-being First!」な社会づくりに挑む、「ウェルビーイング総合カンパニー」に成長していきます。

\*1 健康二次被害…外出を控え、運動不足になったり、人との関わりが減ったりすると、思わぬところで体や心の衰えが進んでしまうこと。

## ■ 会社概要

商号：株式会社東急スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 山岸 通庸

本社所在地：東京都渋谷区道玄坂 1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル

<https://www.sportsoasis.co.jp/>

### 【 本件に関するお問合せ先 】

株式会社東急スポーツオアシス ブランドデザイン部

広報 担当：片岡（かたおか）・萩原（はぎわら）・若林（わかばやし）

TEL 050-3772-3818 E-mail [press@sportsoasis.jp](mailto:press@sportsoasis.jp)