

報道関係者各位

2022年7月14日

株式会社東急スポーツオアシス

7月28日（木）に無料ウェビナー開催

精神科医による「親子でマインドフルネス瞑想」

「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7月28日（木）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）でも活躍している宮崎央桂トレーナーによる、Zoomウェビナーを参加費無料で開催します。



精神科医が伝えたい
親子でマインドフルネス瞑想



2022年7月28日（木） 10:30～11:30
無料Zoomウェビナー開催

講師 宮崎央桂
こどもめいそうか・精神科医

—このようなことで悩んでいませんか？—

- ・勉強に集中できない
- ・友達と仲良くできない
- ・人の話が聞くのが苦手
- ・よくイライラする
- ・心配ごとが多い
- ・自信を持ってない など

本セミナーでレクチャーするマインドフルネス瞑想（めいそう）は、自分自身を知り、自分と仲良くなることを目的として行うものです。日頃からこのような心の準備体操に取り組むことで、困ったときに問題を上手く乗り越える力（レジリエンス）が育まれます。

また、当日は実際に瞑想を行っていただきます。動きやすい服装でご参加ください。可能であれば、座布団やクッションまたはイス、ドライフルーツやナッツなどの一口サイズのおやつのご用意もお願いします。

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：7月28日（木）10:30～11:30

▶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。

※講義内容は両日程同じものです。

※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_P7hzeCIHQNy9t90IPg0boA



■ 背景

2年以上続くコロナ禍により、子どもも大人も心のバランスを崩しやすくなっているようです。日常生活の中で生じた些細な気持ちの乱れが、イライラや不安などのさらなる不調を引き起こすことも。

上記のお悩みにこたえるべく、精神科医でもある宮崎トレーナーがマインドフルネス瞑想についてお話してくださることとなりました。

夏休みを家族やお友達と一緒に楽しみつつ、勉強も運動も頑張りたい。心も体も充実した時間を過ごしたいと考えるお子様と保護者様におすすめのセミナーです。

■ 講師 宮崎央桂（みやざき ゆか）

こどもめいそうか 精神科医

東京女子医科大学を卒業。東京大学医学部附属病院 精神神経科／こころの発達診療部、国立国際医療研究センター国府台病院 児童精神科、東京都児童相談センターなどに勤務、主にこどもの心の問題に従事。現在 True Nature Meditation で認定指導者として、デイリークラス、瞑想理論や指導者養成プログラムなどを担当。

■ 講師よりメッセージ

こどもとおとなが『のびのび暮らす』をモットーに、瞑想を通して、心の落ちつきを取り戻し、自分にやさしくみんなにやさしく過ごしていけるように支えていきたいと思っています。見えない心だからこそ、的確にわかりやすく伝えていくことを心がけています。

■ 「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/>

▶アプリダウンロード

<https://weltag.onelink.me/pDQB/6ltqfow7>

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