

## クラウドファンディングで目標額130%を達成！

10万人以上に健康指導してきた「みのわあい。」がプロデュース

「見るだけでからだが変わる！日めくりカレンダー」先行予約受付開始！

イラストを見るだけでわかる！日常の動作が健康習慣に変わる「コツ」が満載！

健康メソッド「iwalk」を展開するMプランニング みのわあい。（代表：箕輪 愛、以下当社）は、2021年10月2日（土）に開始したクラウドファンディングにて、128名の支援者より約130万円を調達し、目標支援額100万円を達成しました。イラストを見ることで日常の動作を運動に変え、持続的な健康づくりを目指す日めくりカレンダーを制作し、12月24日（金）より先行予約販売、2022年2月1日（火）に一般販売を開始いたします。



【特設販売ページ】 <https://iwalkwith.me/himekuri2022/>

【クラウドファンディングページ】 <https://camp-fire.jp/projects/view/463671>

### クラウドファンディングで目標額130%達成！見るだけでからだが変わる！日めくりカレンダー

全国10万人を超える参加者に健康指導を行ってきた健康エンターテインメント講師みのわあい。がプロデュースする日めくりカレンダー制作プロジェクトにて、今年10月2日（土）よりクラウドファンディングサイト「CAMPFIRE」にて支援を募り、目標額100万円のところ130万円以上の支援額を128名の支援者より調達しました。この度行ったクラウドファンディングで調達した支援金は、健康指導のノウハウを活かした日めくりカレンダーの制作などに活用されます。

制作するカレンダーは、日常の動作を健康習慣に変える方法を親しみやすいイラストで表現した日めくりカレンダーです。姿勢や歩き方、呼吸など毎日の動作を少し変えるだけで健康を目指すことができます。12月24日（金）より先行予約、2022年2月1日（火）より一般販売を開始します。運動不足の解消や生活改善、持続的な健康づくりにお役立てください。先行予約限定で「1日1分であなたの健康習慣をアップデートするステップアップ動画 90日チャレンジ」のお申し込みを受付しております。

## カレンダーの特徴

### ●全国10万人以上に健康指導してきた、iwalkみのわあい。がプロデュース

累計10万人以上に健康指導をしてきたみのわあい。がプロデュースしています。約20年にわたる指導経験から培ったノウハウを凝縮した内容となっております。

#### 【みのわあい。プロフィール】

##### 骨盤ウォークトレーナー / 健康指導・安全大会 講師

20代でウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に弟子入り。心身の健康について学びウォーキング理論を習得。

現在、主に企業や自治体で「参加型！健康エンターテインメント講演会」を全国に展開。受講者は累計10万人超。他に、ラジオやテレビCM等のメディア出演等。2022年春に著書『骨盤革命（仮題）』（自由国民社）発売予定。

# iwalk

### ●姿勢や歩き方、呼吸など日々の動作を運動に変える方法が満載

成人は1日に2万回以上呼吸すると言われています。呼吸だけでなく、歩く、立つ、座る、姿勢など、日々無意識に行なっている動作の積み重ねが健康づくりへと繋がります。

定期的なジム通いや毎日のランニングなど、特別な運動がなかなか続かない方でも、このカレンダーを「見て」「意識する」だけで、日常生活を運動に変えるコツを掴んで、ご自身の健康をアップデートできる内容となっております。



### ●わかりやすいイラストでパッと見ただけでわかる

難しい用語や解説をなくし、イラストを見て簡単にイメージすることができます。毎日カレンダーをめくってイラストを「見る」ことで、日々の動作を意識的に変え、習慣化させます。

### ●「ねことじいちゃん」などで知られる、ねこまき（ミュージワーク）さんによるイラスト

実写映画化された「ねことじいちゃん」、「週刊女性セブン」内連載「トラとミケ」などで知られるイラストレーターねこまき（ミュージワーク）さんがイラストを手がけています。愛らしいキャラクターたちが健康づくりをサポートします。

みのわあい カレンダー用 イラスト キー設定ラフ



#### 【製品概要】

予約開始日 : 2021年12月24日  
一般販売開始日 : 2022年2月1日予定  
価格 : 1,650円（税込）  
販売サイト : <https://iwalkwith.me/himekuri2022/>  
お問い合わせ : <https://iwalkwith.me/contact/>

## 日めくりカレンダー制作の背景

当社では数多くの企業・団体向けに健康意識啓発をテーマとした講演会を中心とした活動を行ってきました。講演会後も継続したい、復習したいといったお声をいただくことが多くあり、日常的に気付いて意識しやすい日めくりカレンダーの制作を構想しました。

忙しくて運動する時間が取れない方でも、意識を変え、行動を変えることで健康づくりを習慣化できるように作成しています。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う行動自粛により、運動不足や心のストレスを感じている方が増加しました\*。運動不足による“コロナ太り”や体型崩れ、環境の変化による生活バランスの乱れ、ストレスやコミュニケーション不足等によるメンタルヘルスの不調などに悩んでいる方の手助けとなることを願っています。

\*株式会社リンクアンドコミュニケーション プレスリリース「『コロナ流行下における生活習慣の変化』最新調査結果を発表 緊急事態宣言が解除され、『歩数』『体重』『体脂肪率』に変化が！」より参照（2020）

## 全国で10万人が受講「参加型！健康エンターテインメント講演会」について

当社では、これまで企業での健康セミナー、講演会、自治体等での健康づくりやウォーキングイベントなどを企画運営してきました。新型コロナウイルス感染症拡大の観点から、現在はオンライン講演会も行なっております。セミナーや講演のご要望は下記のURLよりお問い合わせください。

ホームページ：<https://iwalkwith.me/>

お問い合わせ：<https://iwalkwith.me/contact/>


講演会の様子(Youtube):[https://youtu.be/UbQgdyJFWuw?list=PLY7MbhgIAhSLy4o\\_kBVL\\_yceTtqfeVSaR](https://youtu.be/UbQgdyJFWuw?list=PLY7MbhgIAhSLy4o_kBVL_yceTtqfeVSaR)

日々実践でき、無理なく継続できる「健康のコツ」をご提供

アイウォーク  
iwalk

みのわあい。 オンラインに  
対応

心とからだを元気にする  
健康セミナー



全国で10万人超が受講した  
参加型！健康エンターテインメント講演会

LINE公式アカウントでは無料の健康講座を月2回配信中。  
2021年より開始し、登録者数は現在400名を超えています。  
下記のURLまたはQRコードよりぜひご登録ください。

<https://lin.ee/ZIAFM5m>



## Mプランニング みのわあい。について

当社は心とからだの健康をテーマに、エンターテインメント要素をふんだんに加え、楽しみながら体感できる「参加型！健康エンターテインメント講演会」を企画実施しています。「食べたいものを食べ、飲みたいものを飲んでも、体型を維持して、健康で元気で笑顔！」で暮らすための1日300歩の「3D骨盤ウォーク」メソッドを開発。また、静岡県熱海市のリゾート温泉旅館「ATAMIせかいえ」にて、リトリート滞在プラン「ウォーキングメソッド」を提供しております。

<https://www.atamisekaie.jp/program/walking/>

### 【会社概要】

社名 : Mプランニング みのわあい。  
設立 : 2003年12月  
事業内容 : 健康講演会・セミナーでの指導、書籍、関連教材等の制作、コンテンツ開発及び提供  
公式HP : <https://iwalkwith.me/>