



1泊2日2食付の体験型合宿で、運動と食事を完全見直し！
運動して、食べて痩せる！ & しっかり休養♪ 正しい生活習慣を身につけよう！



合宿終了後は3か月間、健康アプリで、栄養運動アドバイスとオンラインセミナーでサポートします。ミッションクリアで素敵なプレゼントも!?

にぎたつ ウェルネス 合宿 2022

10月開催

10.22 Sat ▶ **10.23** Sun 1日目
14:30 開始

11月開催

11.19 Sat ▶ **11.20** Sun 2日目
11:45 終了

公立学校共済組合道後宿泊所

にぎたつ会館

松山市道後姫塚 118-2
089-941-3939

参加料：組合員及び被扶養者（特定保健指導対象者）	4,000円
（特定保健指導非対象者）	4,500円
被扶養者でない配偶者及び同居の父母	7,000円
被扶養者でない家族	9,000円
組合員以外の関係所属所職員	10,000円

[詳細・お問い合わせ]

公立学校共済組合愛媛支部 TEL. 089-941-5393 <https://www.kouritu.or.jp/ehime/>

公立学校共済組合愛媛支部 | 検索

タイムスケジュール

		1日目																																					
時間	13				14				15				16				17				18				19				20				21						
	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30								
内容					13:30 ▶ 14:30 受付・チェックイン 身体測定				14:30 ▶ 15:30 開会 オリエンテーション								16:00 ▶ 16:45 ダイエット ウォーキング のすすめ				16:45 ▶ 17:30 フット マッサージ				18:00 ▶ 18:30 食べても 太らない!? 栄養講座				18:45 ▶ 19:45 にぎたつ特選料理 & 栄養分析アドバイス				20:15 ▶ 21:00 リストラティブ ヨガ				21:00 ▶ 21:30 身体測定		就寝
大浴場	11:30 ▶ 15:00 入浴可												16:00 ▶ 24:00 入浴可																										

		2日目																																						
時間	6				7				8				9				10				11				12				13				14							
	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45								
内容	起床 ▶ 6:15 ▶ 6:45 身体測定				6:45 ▶ 7:15 朝さんぽ				7:30 ▶ 8:30 朝食御膳 各自で記録				8:30 ▶ 9:00 チェック アウト				9:00 ▶ 9:45 ダイエットに 必須な筋トレ				10:00 ▶ 10:45 自律神経が整う ストレッチ				11:00 ▶ 11:45 まとめ・閉会				11:45 ▶ 12:45 個別目標 設定確認											
大浴場	6:00 ▶ 9:00 入浴可																																							
11:30 ▶ 15:00 入浴可																																								

講師紹介



NISHINO YOSHIYUKI

株式会社アス代表取締役
健康運動指導士
愛媛大学非常勤講師 市町主催運動
教室の指導運営。当支部の特定保健
指導及び健康づくり事業を受託。



KEIKO MORIOKA

ヨガインストラクター
リストラティブヨガをはじめ、ヨガ・ピ
ラティス・リラクゼーションに関するラ
イセンスを多数取得。



MIKA OOTA

株式会社I2I代表取締役
日本スポーツ協会愛媛県初公認ス
ポーツ栄養士 管理栄養士
オリンピック帯同、チーム日本一の
栄養コーチとして貢献。



ERIKO IDO

日本フィットネス協会代議員
愛媛県フィットネス協会会長
愛媛大学、聖カタリナ大学にて将来の指導者を育成。



OSAMU KURITA

スポーツインストラクター歴19年
主に松山市内のスポーツクラブでグ
ループレッスンを指導。

合宿後3カ月の健康サポート（特定保健指導にも対応）

合宿後、3か月間、ダイエット生活のサポートを行います。

食事管理アプリ「カロミル」を用いて、食事と運動の記録をとっていただきます。

専門家から食事と運動のアドバイスがメールで届き、健康相談に応じます。

また、実践型のオンラインセミナーも開催します。



3か月後、ミッションクリアで
素敵なプレゼントがもらえるかも！？
プレゼントの詳細は、合宿当日ご説明します。

申诉方法

所定の「申込書」に必要事項を記載の上、開催日の2週間前までに公立学校共済組合愛媛支部までご提出ください。

申込先 〒790-8570 松山市一番町4丁目4-2 公立学校共済組合愛媛支部

◆申込書の様式は、当支部ホームページからダウンロードできます。

ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/ehime/>

「お知らせ」→「にぎたつウェルネス合宿の実施について」

