NIGITATSU COLLABORATION

～県立大洲農業高等学校　考案～
高校生コラボランチ

大洲農業高校　生活デザインコース
食物班の生徒たちがレシピを考えました。

にぎたつ会館の料理長が
レシピをもとにランチを完成させました。

特別料金
1，400円
（税・奉仕料込）

会食補助利用で
自己負担額
700円

～西条農業高等学校　栽培ハーブ～
Herb Tea Relax Cafe

西条農業高校の生徒たちが栽培・加工したハーブを使用したハーブティをご提供します。
ハーブとその効果をお楽しみください。（収穫の状況によっては、内容を変更する場合もございます。）

にぎたつ会館 ロビー
喫茶「アウニール」で提供します。

～精神科医＆管理栄養士監修～
こころとからだの疲労回復フルコース

参加者特別料金
4，000円
（税・奉仕料込）
会食補助は使用できません。
写真はイメージです。

ストレスに負けない「セロトニン」やる気がでる「ドーパミン」安らぎをあたえる「オキシトシン」これらの幸せホルモンは、こころとからだの疲労を回復させます。またその働きを活性化させるためには腸内環境の正常化がポイントです。幸せホルモンの分泌を促す食材、腸内環境を整える食材をふんだんに使用したにぎたつ会館料理長特製のスペシャルメニューです。

～監修者プロフィール～

益田　大輔（精神保健指定医/専門医/産業医）
愛媛大学医学部卒業　須田病院（岐阜県高山市）精神科医長
日本青年会議所医療部会カンボジアミッション医科担当

大田　美香（管理栄養士/公認スポーツ栄養士）
松山東雲短期大学卒業　株式会社1212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
オリンピック帯同、チーム日本一の栄養コーチ

NIGITATSU WELLNESS FESTA 2023

会場：にぎたつ会館
道後姫塚118-2

申込方法など詳細はホームページに掲載しております。
https://www.kouritu.or.jp/ehime/kousei/seminar/nigitatufesta/index.html

主催：公立学校共済組合愛媛支部

〒790－8570　松山市一番町4丁目4－2
TEL：089－941－5393

めんたるDAY 2023.7.17

禅ヨガ 10:00～11:00

座禅とその呼吸法を取り入れたヨガです。
疲労、不眠、イライラ、躁鬱、過食などが緩和され、安定した感情と健全な心身を手に入れます。
アンガーマネジメントにも効果あり！

フットマッサージ 11:15～12:15

第２の心臓とも呼ばれる足。足の機能や全身とのつながりについて座学も交えながら、足のセルフケアと全身のリラクゼーションを体感します。

心理カウンセラー中元日芽香さん 特別講演 14:00～15:00

～講師プロフィール～
乃木坂46合同会社所属
中元日芽香（なかもと ひめか）
1996年4月13日生まれ。
広島県出身。
2011年から6年間、アイドルグループ「乃木坂46」のメンバーとして活動したのち、2017年にグループを卒業。
自身の経験から、心理カウンセラーになることを決意。
グループ卒業後、認知行動療法やカウンセリング学などを学び、2018年にカウンセリングサロン「モニカと私」を開設し心理カウンセラーとして活動を始め現在に至る。

心理カウンセラーの中元日芽香さんを迎えて、自身の体験談や心理カウンセラーとしての経験を交えて「内省による自己分析」や「コーピングによるストレス対処法」について講演を行っていただきます。

アロマ ヘッドスパ 11:00～14:00

一回10分程度

首・肩・頭・顔にアプローチすることでリンパ液や血液の流れを促進し、老廃物によるコリやむくみの滞りを改善することで、心と身体の両面に働きかけるセラピーです。

なんでも カウンセリング 13:00～16:00

一回20分程度

気軽にお声掛けください。特定の悩みがなくてもカウンセリングを体験することで、心の整理整頓ができます。

坊っちゃん劇場コラボイベント コミュニケーション スキルUP講座 15:30～16:30

役者が普段行っている訓練の中に、日常で使えるコミュニケーションのヒントがあります。
この講座では、話す力、聴く力、読む力の３つを重点的に体験します。

ショートステージ ＆トークショー 18:00～19:00

現在公開中の「KANO」の主要キャストによるミュージカルのオープニングを再現します。また、参加型のトークショーもあります。

ふぃじかるDAY 2023.8.8

リラックスヨガ 10:00～11:00

疲労回復のためのヨガです。一般的なヨガのように初心者には難しいハードな動きはなく、癒し目的で行うため、心と体のリフレッシュになります。

肩こり・腰痛 改善ストレッチ 11:15～12:15

日々の生活に取り入れやすい「ストレッチ」を中心に、身体の変化を実感して頂きながら理論と実践の体験講座を行います。

セルフカイロ プラクティック 13:00～14:00

セルフカイロプラクティックは人の手を借りず、自分で自らの体を安全に治療するボディワークです。
「歪みを取り、正しい位置へ戻す」「痛みを根本から取り除く」などの効果が期待できます。

やさしい筋トレ ボディメイク 14:15～15:15

美しい姿勢と理想のカラダづくりを目指すため、日常に無理なく続けられる効果的な「筋トレ」を体験します。

大田美香氏（スポーツ栄養士） 日本栄養士会協力特別講座 栄養ワンダー

①13:30～14:15
②14:30～15:15
③15:30～16:15

間食を賢く取り入れることで太りにくいからだを作る新食習慣「ヘルシースナッキング」についての講座を行います。
参加者全員に、サンプルとしてキウイフルーツをプレゼントします。

特定健康診査 10:00～12:00

40歳以上の被扶養者の方や任意継続組合員の方は、会場で健康診断が受けられます。
～年に１度は必ず受けましょう。～

健康啓発ブース 乳がん触診モデル・血管年齢測定・物忘れ診断 10:00～16:30

【乳がん触診モデル】
乳房の中のしこりが再現され、実際に触れた時の感覚を体験できます。
【血管年齢測定】
指先の毛細血管をセンサで読み取ることで、血管年齢を判定します。
【物忘れ診断】
タッチパネルで簡易に物忘れ診断ができます。