

毎日、子どもたちと
向き合う先生へ。

この2日間は、

自分の「**こころ**」と「**からだ**」に
向き合いませんか？

プロに学ぶメンタルケアと大学とつくる健康習慣。

にぎたつ会館で過ごす、ちょっと贅沢な

ウェルネスの2日間。

にぎたつウェルネス企画 2026

— 心と体をつなぐ、わたしの新しい一歩 —



心理カウンセラー

中元 日芽香 氏



対象

公立学校共済組合愛媛支部の
組合員および関係所属職員
及びその家族



日程

8月25日(火)

8月26日(水)

10:30～15:00



会場

公立学校共済組合
道後宿泊所
にぎたつ会館

〒790-0858 愛媛県松山市道後姫塚118-2



DAY1

8月25日(火) こころを整える



11:00～12:00

心理学講座

人生を豊かにするための
マインドフルネス

人間環境大学 伊藤 義徳 氏

今の自分のこころとからだの状態に気づき、
ストレスを軽減することを目的とした
マインドフルネスについて学びます。



13:45～14:45

心理学講座

教職員のための
セルフケア入門

心理カウンセラー

中元 日芽香 氏

元アイドルとしての経験と心理カウンセラーとしての
専門知識を活かし、ストレスとの向き合い方や
セルフケアについて、わかりやすくお話しします。



心理検査

エゴグラムなどを用いた
簡易心理チェック



カウンセリング体験

気軽に何でも相談
カウンセリング体験



ハンドリンパケア

アロマオイルで手元からリラックス
腕や首回りまで軽やかな心地良さを

DAY1・DAY2 共通のご案内



昼食 ￥1,000 (要予約)

両日ともに昼食をご用意しています。
事前予約をお願いいたします。



宿泊利用補助券ご利用で

朝食付き 3,000円

(運賃にぎたつ会館へご予約ください)

DAY2

8月26日(水) からだを整える



11:00～12:00

栄養講座【昼食付】

仕事の効率UPにつながる食事術

神戸女子大学 坂元 美子 氏

毎日の食事を見直し、仕事のパフォーマンスを
高める食事のポイントをわかりやすくお伝えします。

+ 昼食時間

12:00～

レストランにて
提供いたします。



アロマヘッドスパ

アロマの香りに包まれて、頭と心を
ほぐし、心身ともにリフレッシュ。



アダプテッド・スポーツ体験

13:30～14:30

対象者の身体面に配慮し、ルールや用具を
工夫した、誰もが楽しめるスポーツ体験です。
(担当：聖カタリナ大学)



体力年齢チェック (担当：聖カタリナ大学)

簡単な測定で今の身体の状態をチェックし、
健康づくりに役立てましょう。

DAY1・DAY2 共通のご案内



昼食 ￥1,000 (要予約)

両日ともに昼食をご用意しています。
事前予約をお願いいたします。



宿泊利用補助券ご利用で

朝食付き 3,000円

(運賃にぎたつ会館へご予約ください)

カラダメンテナンス・ルーティーン
(全5回/9月スタート)

協力団体

聖カタリナ大学・株式会社アス

講座目的

定期的な運動講座で、無理のない運動を
習慣化し、生活習慣病予防を目指します。



にぎたつリトリート
(全10回/10月スタート)



ビジネスや医療で注目される
マインドフルネス講座です。
ストレス社会とうまく付き合うための
こころを整える方法を身に着けます。

事業の詳細および申し込み方法等について
愛媛支部ホームページに掲載しております。

【HPアドレス】

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/toppage> ▶ 厚生サービスを利用する
▶ セミナー関係 ▶ にぎたつウェルネス企画

