

GLOBAL WELLNESS DAY

4月号に引き続きお知らせ第2弾!!

「1日を変えれば、これからの人生も変わる」

健康であること、美しくあること、そして心身ともにいつまでも元気で長生きすること。
『Global Wellness Day』は「健康的な生活を送る」ということをもう一度見つめ直す「特別な1日」。
世界80カ国(2016年実績)で実施され、今年は6月10日(土)に日本各地でイベントが開催されます。

The 7Steps of the Global Wellness Day Manifesto

グローバルウェルネスデイは“7”つのマニフェストに基づいています。

- 1STEP 1日1時間歩く**
1日1時間歩くことで約200~250キロカロリーの消費を行えるので、運動不足の改善や健康的な身体作りの基本になります。また身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュします。
- 2STEP もっと水を飲む**
1日1.5~2リットル、お水を飲んで、キレイで健康な身体を中から作るためのアプローチ。基礎代謝が上がり、老廃物のデトックスができます。
- 3STEP プラスチックボトルを使わない**
自然への配慮の観点から、「私たちが住んでいる地球の健康」が「私たち自身のトータルした健康」に繋がると考えています。また、同時に自分以外への配慮という点で「社会的健康」に繋がるとも考えています。
- 4STEP オーガニックフードを食べる**
現代の食生活では化学調味料などが多く使用され、アレルギー体質が増えてしまったりしているので、健康的で本来の人間らしさを取り戻せるような食材で食事をします。
- 5STEP よい行いをする**
自身の幸福感や接する方の幸福感を感じ、「精神的健康」や「内面的健康」、更には「社会的健康」に繋がる項目であると考えています。
- 6STEP 家族で夕食を取る**
仕事で不規則、過度なアルコール摂取をするような飲み会等身体によくない食生活ではなく、家族と決まった時間に、バランスのよい食事を幸せな空間で摂ることで、健康的で幸せな私生活を。
- 7STEP 10時には寝る**
人間は人生の内3分の1は睡眠に時間を使うと言われる程で、身体と心の疲労回復のために重要なポイントです。夜10時~2時の間は成長ホルモンの分泌が最も盛んな時間帯のため、新陳代謝のなかめである成長ホルモン分泌が活発な時に睡眠をとっていることで、たんぱく質の合成やエネルギー代謝、筋肉や臓器の能力や機能、免疫能等の維持強化、身体的損傷の治癒促進等において重要な役割を果たします。

全国22ヶ所で実施!! 参加費無料!!

事前申込をお願いします! ウォーキング・ストレッチ・ヨガ、ご家族、ご友人と一緒に参加しよう!

フィジカル&メンタルともに、より健康的で美しくいられるように、多くのみなさまがスパやヨガ、ランやフィットネスなどを毎日の生活に取り入れ、食事にも気を配り、よりヘルシーなライフスタイルを過ごされるようになってきています。
『Global Wellness Day』をきっかけに世界中のさらに多くのみなさまが、健康に意識を向け、より健やかな生活をしていけるよう、日本エステティック協会では、全国各地でウェルネスイベントを開催いたします。

参加賞として
GWD×AJESTHE
オリジナルタンブラーを
プレゼントいたします。



【参加資格】 会員・一般の方どなたでも参加可能(会報誌5月号同封チラシを参照ください)

【申込方法】 下記の参加誓約項目を必ず同意のうえ、

- ①参加希望の都道府県名 ②氏名(フリガナ) ③携帯電話番号 ④E-mailアドレスをQRコード、またはinfo@ajesthe.jpにてお申込みください。
- 定員がある場合は定員になり次第、締切とさせていただきます。
- ※実施内容はやむを得ず変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



【参加誓約項目】 各地でのイベント参加者は下記の誓約項目に同意のうえ、お申込みください。

- ①参加者は心疾患・疾病等がなく、傷病・事故・所持品の紛失等に対し自己の責任において参加します。
- ②イベント中の参加者の映像・写真・記録などの肖像権・肖像財産権は協会に帰属することに同意します。
- ③個人情報をご本イベントの連絡・運営・広報・アンケート・今後の協会からの案内に利用することに同意します。
- ④申込後にキャンセルをする場合は必ず事前に連絡します。
- ⑤イベントが安全かつ円滑に開催できるように運営に協力します。

【申込締切】 2017年6月2日(金)まで

自由参加
申込不要

大阪開催追加情報! 「歩きながら、心と体を美しくする“美ウォーキング”」

当日は、受付開始時間に直接会場にお越しください。どなたでもご参加できます。
※ただし、6月2日(金)までに事前申込みの方にはオリジナルタンブラーをプレゼントいたします。

【講師】 鄭 由美 先生 (一社)日本美姿勢協会 代表理事 / Fairy Style (ユミ式整美体操教室) 代表

【受付開始】 10:30 ~ 【開催時間】 11:00~12:30 (雨天決行・荒天中止)

【集合場所】 大阪城公園大阪城ホール側噴水前

【服装】 白いTシャツ(柄あり可)・カラダを動かしやすい服装・歩きやすい履物



みなさんにとってのWELLNESSとはどのようなことでしょうか?

『GLOBAL WELLNESS DAY』は、イベントに参加することだけでなく、例えば認定校やサロンのみなさまが日常の中で、「WELLNESS」を考える時間を設けたりすることで、**6月10日**を意味のある日にすることが可能です! 協会としても、積極的に支援をします。

私たちにとって本当に価値のある、「健康的な生活を送る」という事を見つめ直す日特別な1日とし、『Global Wellness Day』としてお祝いしましょう!
そして、HPや、Instagram、Facebookなどにて皆さんの「Global Wellness Day」を世界へ向けて発信しましょう!



「オリジナルうちわ」を協会から提供します。ぜひご依頼下さい。



問合せ先 協会事務局GWD担当 TEL:03-3234-8496(平日9:00~17:00) FAX:03-3234-8498 E-Mail:info@ajesthe.jp