

変化と向き合う心と体

〜1行日記で生活習慣を見直そう〜

2024年
9/6(金)
19:00 ~ 21:00

健康の3本柱「休養・運動・栄養」について、あなたの生活習慣を見直してみませんか？KK²会場でワークショップに参加し、その後3か月間にわたって1週間に1回の1行日記にチャレンジ！KK²レジリエンストレーナーの鎌田修広さんに伴走してもらいながら、一人ではなくみんなで楽しく取り組みましょう♪

3か月チャレンジ内容 (予定)

9/6(金)はSTEP1

- 1 **KK²会場でワークショップに参加**
19:00 鎌田講師ガイダンス
19:30 グループごとにワークショップ
20:30 振り返り/共有タイム(ワンドリンク付き)
21:00 終了
- 2 **健康の3本柱の見直し3か月チャレンジ!**
9/9(月)から12/13(金)まで約3か月1週間に1度、Googleスプレッドシートに1行日記を入力してみんなで共有します
※入力にあたってはニックネームを決めていただきます
※1か月に1度、講師陣からの励みメッセージが入ります
- 3 **オンラインで報告会♪**
12/13(金) 20:00~21:00(予定)
鎌田講師と参加者の皆さんで楽しく振り返りましょう!

こんな方にオススメです♪
・生活習慣を見つめ直したい方
・健康のために何か始めようと思っている方
・なかなか継続できない方

講師
鎌田 修広さん
タフ・シヤ/心相談/元 講師学院教官
レジリエンス人材育成トレーナー
心・脳・体トレーニング
性格・感情・認知・行動・思考・体質改善
特別講師 東京大学大学院
卒業生 元 東京大学 理学部 理学
専攻 心理学 / シヤ/心相談 代表
【第1回エネスタート・スタジオ】ゲスト

書籍
『生活習慣・消費習慣』（イカロス出版）
『脳・メンタル・タフになるための実践』（イカロス出版）
『21世紀で生き残るために 読者のための読書』（イカロス出版）

会場
森が間ナレッジスクエア (KK²) 「スタジオ」
東京都千代田区品川3-2-1 森が間コンフォート
西館ショップ&レストラン3F (西館南 エスカレーター上がる)



スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかをご持参ください
※オンラインアンケートにご参加いただけます(当日に実施)
※お持ちでない方は事務局からお貸出しします(貸出費がかかります)

参加費
2,000円 (税込)
※KK²会費メンバーは500円引き
※事前支払(クレジットカードのみ)
※お昼食は各自でご用意ください

申込方法 以下URLまたはQRコードからお申込みください。(定員15名)

<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/mind-body01.html>

KK2 検索 鎌田講師のメッセージ動画を視聴中♪

主催 株式会社タフ・シヤパン / 一般財団法人A.V.C.C
お問い合わせ 森が間ナレッジスクエア 事務局 電話: 03-3289-1921 (9:00~17:30 月~金、土日除く)

03-3288-1921

kk2seminar@avcc.or.jp
