



わたしをつくるウェルネスライフ

Nagoya Wellness weekend

名古屋ウェルネス ウィークエンド

ヨガ・瞑想
ピラティス
フィットネス



ワールドウェルネスアンバサダー
奈蔵和香さん



ウェルネス
関連セミナー



ウェルネス体験
ワークショップ



名古屋ウェルネスウィークエンドは、
様々な「体験や講座」を通じ、近年よく耳にする「ウェルネス」について
より深くご理解いただくとともに、ウェルネスを意識した暮らしを通じ
皆様のイキイキとした輝くような人生を実現するきっかけを提供する
NAGOYA初開催イベントです。

マルシェ
ウェルネス
カフェ



2024. **9.22** sun
11:00~17:00

会場 **名古屋国際会議場イベントホール**

入場無料

特別講演

名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座

「ひざの話 一今、そして将来痛みを出さないために」

石塚真哉 先生 (整形外科)

「体と心を健康に〜産婦人科医から令和の女性に伝えたいこと〜」

三宅菜月 先生 (産婦人科)

「美腸習慣のために知りたい腸と脳の驚きの関係」

山本健太 先生 (消化器内科)

基調講演

国立大学法人琉球大学
国際地域創造学部
ウェルネス研究分野

医学博士
荒川雅志 先生



主催：名古屋国際会議場 (指定管理者：コングレ・名古屋観光コンベンションビューローコンソーシアム)

後援：名古屋市 / 中日新聞社 / 中京テレビ放送(株)

特別協力：名古屋大学医学部附属病院 / 国立大学法人琉球大学国際地域創造学部 ウェルネス研究分野&ブルーゾーン沖縄研究センター

運営協力：(株)ヴィヴィンクスワークスジャパン / 国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド日本事務局 / ワールドウェルネスアンバサダー奈蔵和香さん

(株)ウェルシス / ウェルネススタイルなごやフレンズ事業者

詳細は
特設サイトを
チェック!!





わたしをつくるウェルネスライフ

名古屋ウェルネスウィークエンド



入場無料

会場 名古屋国際会議場イベントホール 2024.9.22 sun 11:00~17:00

	A会場	B会場	C会場
11:00			
11:15	セミナー① 11:15~11:45 特別講演「名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座」 ひざの話 今、そして将来痛みを出さないために 名古屋大学医学部附属病院 整形外科 講師 石塚真哉先生	11:10~11:35 ゆっくりジョギングからはじめよう 兼松藍子 TEAM R×L所属/日本代表ウルトラランナー	11:10~11:40 快眠セルフマッサージ 服部晏奈 眠活ヘッドマスター®/ヴィヴィシャス登録インストラクター
11:30			
11:45			
12:00	11:50~12:10 脱疲労エクササイズ® 奈蔵和香 脱疲労LIFE® 考案者・(株)ヴィヴィシャスワークスジャパン取締役	11:45~12:15 UNIVERSAL YOGA EARTH KEN フィットネスインストラクター	11:50~12:20 サムライスタビリティ® 誰でもできる、誰もやらない姿勢エクササイズ 稲垣宗員 (株)サムライスタビリティ代表取締役/フィジカルトレーナー(NSCA-CSCS)
12:15	セミナー② 12:15~12:45 特別講演「名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座」 体と心を健康に〜産婦人科医から令和の女性に伝えたいこと〜 名古屋大学医学部附属病院 産科婦人科 助教 三宅菜月先生		
12:30		12:30~13:00 ピラティス 下山真理奈 ETPマットピラティスインストラクター /Mrs United Nations 2023 世界大会2位	
12:45			12:40~13:00 疲労回復プチセミナー〜疲れ癖診断付き 奈蔵和香 脱疲労LIFE®考案者・ヴィヴィシャスワークスジャパン
13:00	セミナー③ 12:55~13:20 術後機能回復専門運動指導士を広める訳とは 田中智香子 株式会社ohanaFITNESS代表取締役 /術後機能回復運動専門プロジェクト代表		
13:15		13:15~13:45 サムライスタビリティ® 誰でもできる、誰もやらない姿勢エクササイズ 稲垣宗員 (株)サムライスタビリティ代表取締役/フィジカルトレーナー(NSCA-CSCS)	13:10~13:40 快眠セルフマッサージ 服部晏奈 眠活ヘッドマスター®/ヴィヴィシャス登録インストラクター
13:30	セミナー④ 13:30~14:10 基調講演 人生100年時代のウェルネス、ウェルビーイングな生き方・働き方 琉球大学教授/医学博士/ウェルネスツーリズム研究者 荒川雅志先生		
13:45		14:00~14:30 ストレッチとマインドフルネス瞑想 新美貴子 マインドフルネスsoleil代表	14:00~14:30 カラダとココロを整えるヨガ YURI 自律神経調節・歪み改善講師 /ヴィヴィシャス登録インストラクター
14:00			
14:15	セミナー⑤ 14:15~14:45 特別講演「名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座」 美腸習慣のために知りたい腸と脳の驚きの関係 名古屋大学大学院医学系研究科 消化器内科学 助教 山本健太先生		
14:30		14:40~15:10 ピラティス 田中智香子 株式会社ohanaFITNESS代表取締役 /術後機能回復運動専門プロジェクト代表	
14:45			14:45~15:15 脱疲労エクササイズ® 大久保恵 脱疲労LIFE® マスター講師/社会福祉士
15:00			
15:15			
15:30	セミナー⑥ 15:30~16:00 50代からのカラダづくり 鏑山和裕 (株)ヴィヴィシャスワークスジャパン代表取締役	15:20~16:05 MEGADANZ(メガダンス) HARUNA Radical Fitness Japanマスタートレーナー	15:30~16:15 キッズと一緒にダンス yukapiss ダンススクールpop'n star☆ 主宰/健康運動実践指導者
15:45			
16:00			
16:15	セミナー⑦ 16:15~16:45 PEP TALK! 脳と心に大切な言葉の力 鈴木孝 コトバ/チカラ研究所代表/一般財団法人日本ベップトーク普及協会認定講演・研修講師	16:20~16:50 OXIGENO(オキシジェノ) HARUNA Radical Fitness Japanマスタートレーナー	
16:30			
16:45			
17:00			



セミナー①

【特別講演】名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座
ひざの話ー今、そして将来痛みを出さないためにー
 名古屋大学医学部附属病院 整形外科 石塚真哉 先生
 現在、日本においては関節軟骨がすり減り、痛みなどの症状を有する人が数百万人、そして人工膝関節置換術を受ける患者さんは年間10万人以上となっています。膝の痛みを出さないためにできることから膝の最新治療までのお話をさせていただきます。



セミナー②

【特別講演】名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座
体と心を健康に〜産婦人科医から令和の女性に伝えたいこと〜
 名古屋大学医学部附属病院 産科婦人科 三宅菜月先生
 子宮頸がんワクチン、月経トラブル、不妊症、更年期障害、子宮脱などライフステージごとの女性特有の健康問題について産婦人科医が解説します。症状の理解と効果的な対策を学び、心身ともに健康な生活を送りましょう。



セミナー④

【基調講演】
人生100年時代のウェルネス、ウェルビーイングな生き方・働き方
 国立大学法人琉球大学国際地域創造学部ウェルネス研究分野 医学博士 荒川雅志先生
 心身の健康は基盤であり、その健康を基盤として豊かな人生、輝く人生こそが目的、ゴールであり、それがウェルネスである。

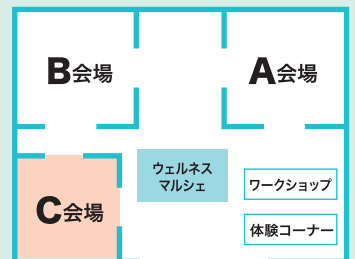


セミナー⑤

【特別講演】名古屋大学医学部附属病院主催市民公開講座
美腸習慣のために知りたい腸と脳の驚きの関係
 名古屋大学大学院医学系研究科 消化器内科学 山本健太先生
 腸の中には数多くの細菌が生活しています。細菌の種類は便秘、食事、内服薬など日頃の様々な生活習慣により変わります。腸内細菌は様々なものを排泄しますが一部は吸収されて人体に影響を与えます。今回はどのように腸が脳に影響を与えるかのメカニズムを中心にわかりやすくお話します。



会場案内



受付

Wellnestyle NAGOYA マルシェ

- 苔玉づくり教室 ● ハワイアン髪飾りづくり ● 和菓子作り
- ベジフェイス野菜®で遊ぼう ● クイック整体
- アロマハンドマッサージ教室 ● バランスボール体験 など



お問い合わせ
Nagoya Wellness Weekend事務局
 (株)ウェルネス内 海津・小林
 TEL.052-414-4692 FAX.052-414-4691
 平日10時~16時 開設: 8/26~9/30
<https://nagoyawellnessweekend.com/>

*画像はイメージ