

講師紹介

食と健康



平野 里江

・開業管理栄養士・商品開発
・特定保健指導・健康料理教室

ホリスティックケア ボディトリートメント



武本 明子

・HPS 認定臨床アロマセラピスト
・緩和アロマケア

メディカル ハーブ&アロマ



土屋 いづみ

・理学療法士
・植物療法家

ホリスティックケア ボディトリートメント



足岡 しほ

・RAJA 認定ホリスティックセラピスト
・元看護師

ネイチャーセルフケア 自然ガイド



谷口 真一

・日本山岳ガイド協会
・日本野鳥の会
・ビーチコーミング

マインドフルネス シェアリングネイチャー



前田 直美

・日本シニアリングネイチャー協会
・ネイチャーゲームリーダー
・WN ガイド

コミュニケーション講座



谷川 豊

・音声心理士
・音声療法士

私達がサポート
します！

マネジメントリーダー 濱田 美絵



- ★睡眠健康指導
- ★マインドフルネス
- ★温泉ビューティー
- ★健康経営推進
- ★カウンセリング
- ★ウェルネスツーリズム推進
- ★ワーケーション推進

所属団体

- ◇あいサポート企業
- ◇スマートライフプロジェクト参加企業
- ◇森林保全団体支援企業
- ◇大山スマートライフ協議会 事務局
- ◇まんが似顔絵市民フォーラム 会員企業

お問い合わせ&お申込み

株式会社 めぐみ

〒683-0035 鳥取県米子市目久美町 97-3

TEL : 0859-35-7511

FAX : 0859-22-8350

Mail : office@megumi-llc.jp



HPはこちらから

あなたの会社の健康づくり
始めませんか？

ウェルネスプログラム



山陰の豊かな自然の力で

あたま こころ からだ

～ 脳、心、体のセルフケア ～

健康経営&セルフケアサポート

株式会社 めぐみ

あたま
脳

良質な睡眠

パフォーマンス& クリエイティブカUP

- 疲れた脳を修復する
- 柔軟なアイディア
- 最高のパフォーマンス

こころ
心

マインドフルネス

ストレスケア&リフレッシュ

- 疲れた心を癒す
- 健康な心を育む
- コミュニケーション力向上

からだ
体

スロースライフ

未病予防&持久力UP

- 免疫力を高める
- 腸活
- 健康美を作る

カウンセリング

TEL&面談
アンケート&ヒアリング

セルフケアプラン作成

※治療ではありません。

※通院中の方は、主治医とのご相談をおすすめします。

プラン1

快眠セルフケア

ぐっすり

良質な睡眠が脳の老廃物を出し、活性化！
快眠習慣をご提案します。



- 快眠講座（1h~の出張講座）
睡眠の質の向上 × ひかりの活用 × 生活習慣の見直し
眠りの効果 etc.
- 快眠合宿 × 新・湯治♨️（1泊2日~）
快眠入浴&快眠食&リラクスパログラム

鳥取 Style

プラン2

ネイチャーセルフケア

大山・海・川…鳥取ならではの豊かな自然の中で
五感をひらき、心も体も開放！リフレッシュ！

樹林気功⇒五感を研ぎすます
⇒ウェルネスウォーク⇒1人で過ごす

※場所（山・海・川）、時間、内容はご要望に応じます。

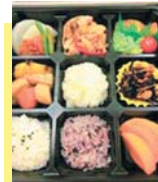


プラン3

食と健康

元気ハツラツ！

食生活の改善と未病予防に向けた「食スタイル」を
ご提案いたします。
生活習慣の見直しにピッタリ！



- 料理教室
- ランチミーティング
- 食と健康講座（バランス弁当付 OK）
食事の内容、食べ方、生活習慣 etc.

学び

プラン4

コミュニケーション講座

音声診断やワークショップを通して、自分の
考え方や行動に気づき、他者との違いを体感。
自分と他者を尊重するコミュニケーションを
学びます。

- チームワーク力のUP
- パフォーマンス力のUP
- クリエイティブ力のUP



自分と向き合う

プラン5

マインドフルネス

「今、この瞬間」の感覚に意識を向け
自分への気づきを深める。

五感を研ぎすます⇒呼吸瞑想⇒マインドフルネスワーク
※場所（山・海・川）、時間、内容はご要望に応じます。

- スウェーデントーチ&焚き火セラピー
- 薪割り体験
- ビーチコーミング



癒し

プラン6

ホリスティックセラピー

植物の力で心身を癒す、最高のリラクゼーション

- ボディトリートメント
- ひのきウッドボール
- くろもじウォーター



ハーブティー、タッチケア、アロマバスなど
ご希望に応じて、アレンジや MIX も OK です！

慌ただしい日常から離れ、私の時間を過ごす「ウェルネスリトリート」

ひとりひとりが豊かな人生をクリエイトし、より活気のある会社へ！！