

# HEALTH&BEAUTY INNOVATION SEMINAR

第8回 和の食・和の心・和の姿



2019.8.24 SAT

11:00~19:00 @ふくい南青山291 2階  
(東京都港区南青山5丁目4-41 / 「表参道駅」B3出口より徒歩5分)

「日本の食文化」「おもてなしの心」「立ち居振る舞い」は日本固有の文化遺産とも言われ、それらはどれも一つにつながっています。日本の伝統「和」の文化をテーマとし、それに関わる「食・心・姿(身体)」を学び、体験しましょう！

## 各業界のカリスマ講師が一挙集結!!

ヘルス&ビューティーイノベーションセミナーでは、本物の専門家による本物のヘルス&ビューティープログラムをご提供いたします。様々な分野が1日で学べる、お得なセミナーイベントです！

### Teachers

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>食講座</p> <p>管理栄養士 / 節約美容料理研究所代表<br/><b>金子あきこ</b></p>                      | <p>食・心・姿講座</p> <p>(社)日本礼儀作法マナー協会<br/>(社)キレイデザイン学 代表<br/><b>酒井原ひとみ</b></p> | <p>心講座</p> <p>2018 Mrs. QUEEN 日本代表<br/><b>吉川 智美</b></p>               | <p>心・姿講座</p> <p>呼吸法セラピスト / 妙案サロンオーナー<br/><b>ひきたひろ美</b></p> |
| <p>食・心講座</p> <p>産業カウンセラー / 心理セラピスト / だれんムリエ<br/><b>似鳥 陽子</b><br/>(にたどり)</p> | <p>姿講座</p> <p>株式会社パワリング代表取締役<br/>NPO法人生涯体育振興機構理事長<br/><b>漆崎 由美</b></p>    | <p>姿講座</p> <p>姿勢デザイナー / 表現力プロデューサー<br/><b>比嘉 美佐子</b><br/>-Misaco-</p> | <p>姿講座</p> <p>(社)日本礼儀作法マナー協会 師範<br/><b>長谷川 美恵子</b></p>     |

※順不同

## WEB・E-mailにて受講者受付中!!

- 公式WEBサイトから申し込む (24時間受付)  
<http://www.hb-innovation.com/>
- E-mailから申し込む  
[info@hb-innovation.com](mailto:info@hb-innovation.com)



## 様々な無料講座も同時開催!!

炊き立てご飯を頂きながら、お米を楽しむコツを伝授! B-2

時間 12:15~13:00 参加無料!!

講師 富田 瑞恵

CMでも話題のお米「いちほまれ」。炊き立てご飯を試食してみよう!



いちほまれ

参加無料!!



和ハーブ協会認定

ふるまい B-5  
和ハーブティー  
(※なくなり次第終了)

講師: 堀内 康代

# 講座タイムスケジュール

ヘルス&ビューティーイノベーションセミナーでは、本物の専門家による本物のヘルス&ビューティープログラムをご提供いたします。  
様々な分野が1日で学べる、**お得なセミナーイベント**です。お好みの講座をチェックし、**事前にWEB予約**をして、楽しく美味しく学びましょう！

|                      | 11:00  | 11:30 | 12:00   | 12:30   | 13:00   | 13:30 | 14:00   | 14:30 | 15:00   | 15:30   | 16:00   | 16:30 | 17:00  | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 |
|----------------------|--|-------|---|---|---|-------|---|-------|---|---|---|-------|--|-------|-------|-------|-------|
| <b>Ast</b>           | <b>心講座 A-1</b><br>11:00-12:00<br>吉川 智美<br>自分と未来を創造できるヒトを育てる。 |       |   | <b>心・姿講座 A-2</b><br>13:15-14:15<br>ひきたひろ美<br>365日自分でできる姿勢美BODYメイク術と呼吸法ケアセラピー♡ |   |       | <b>食・心講座 A-3</b><br>14:45-15:45<br>似鳥 陽子<br>おだしで開運!? かんたんハッピー活用法    |       |   | <b>心・姿講座 A-4</b><br>16:15-17:15<br>酒井原ひとみ<br>すぐに役立つ! プロトコルから和の作法。 |   |       | <b>姿講座 A-5</b><br>17:30-18:30<br>漆崎 由美<br>和の手ぬぐいストレッチ&トレーニングで背中美人。 |       |       |       |       |
| <b>Bst</b><br>(一部無料) | <b>姿講座 B-1</b><br>11:00-12:00<br>長谷川美恵子<br>今更聞けない! ゆかた帯の結び方  |       | <b>食講座 B-2</b><br>12:15-13:00<br>富田 瑞恵 <b>受講無料</b><br>炊き立て! いちほまれご飯 |   | <b>食講座 B-3</b><br>13:30-14:30<br>金子 あきこ<br>あなたにもできる! やせる食べ方 |       | <b>食・姿講座 B-4</b><br>15:00-16:00<br>酒井原ひとみ<br>すぐに役立つ! 美しい所作で「いただきます」 |       | <b>食講座 B-5</b><br>16:15-17:15<br>堀内 康代 <b>参加無料</b><br>ふるまい和ハーブティー (※なくなり次第終了) |   | <b>姿講座 B-6</b><br>17:45-18:45<br>比嘉 美佐子<br>-Misaco- 魅力アップ美姿勢&ウォーキング |       |  |       |       |       |       |

## おすすめ! 無料講座

**炊き立てご飯を頂きながら、お米を楽しむコツを伝授!** B-2

**時間** 12:15~13:00  
**講師** 富田 瑞恵  
**料金** **参加無料!!**

CMでも話題のお米「いちほまれ」。炊き立てご飯を試してみてください!



いちほまれ



## QRコードから簡単ご予約

お申込みフォームより受講講座を選択の上、ご予約ください。



# 講座・講師紹介 (※順不同)



**金子 あきこ** 管理栄養士/健康食育シニアマスター 節約美容料理研究所代表 **B-3**

**食講座** あなたにもできる! やせる食べ方 **3,000円**

痩せている人は一見体質と思われがちですが食べている物のバランスが整っていたり、食べ方も理にかなっている事が多いです。日本人の主食であるお米を中心に痩せやすい食事のご提案と今すぐに出来る食べ方をお話します。



**酒井原 ひとみ** 一般社団法人日本礼儀作法マナー協会 (社)キレデザイン学 インストラクター

**食・姿講座** すぐに役立つ! 美しい所作で「いただきます」 B-4  
品格アップ! お着使い&和食のマナー講座です。 **4,000円**

**心・姿講座** すぐに役立つ! プロトコルから和の作法 A-4  
品格アップ! 和&洋の立ち姿と作法の実践講座です。 **4,000円**



**吉川 智美** 2018 Mrs QUEEN 日本代表/ ISD個性心理学マスターインストラクター **A-1**

**心講座** ISD個性心理学 「自分と未来を創造できるヒトを育てる」 **3,000円**

生年月日で分類をし、個性を割り出していきます。人間が持つ個性と言われる性格や考え方の探求を理解する講座です。



**ひきた ひろ美** SARA呼吸法トリートメントスクール代表 呼吸法レイキ代表/呼吸法ケアセラピスト **A-2**

**心・姿講座** 365日 自分でできる姿勢美BODYメイク術とゆるゆる癒しの呼吸法ケアセラピー♡

呼吸は生きる源、自分の心。体調とメンタルを調えるセルフケアセラピー♡ 姿勢のクセからお直しポイントまでサポートさせていただきます。 **3,000円**



**似鳥 陽子** 産業カウンセラー/ 心理セラピスト(催眠心理療法士)/だれしゅりえ (にたどり) **A-3**

**食・心講座** おだしで開運!? 脳も活性できる、かんたんハッピー活用法 **2,000円**

自分らしく幸せに生きるために役立つ、かんたんで意外な開運法を、全国で活動する人気セラピストが伝授! 瞑想セラピーのワークショップ付き!



**漆崎 由美** 株式会社パワーリンク代表取締役/ NPO法人生涯体育振興機構 理事長 **A-5**

**姿講座** 和の手ぬぐいストレッチ & トレーニングで背中美人 **2,000円**

美しい背中はすっきりとした姿勢を作り、女性らしい凛とした印象を与えます。手ぬぐいを使って肩甲骨ストレッチ&トレーニングをマスター!



**比嘉 美佐子** -Misaco- 姿勢デザイナー/表現力プロデューサー/ 末病改善医学会・健康美容部会 **B-6**

**姿講座** 魅力アップ 美姿勢&ウォーキング **3,000円**

エレガントでスリムに見える! プロが教えるウォーキング! 姿勢が変われば人生が楽しくなる、ご自分の魅力を発見するレッスンです。



**長谷川 美恵子** 一般社団法人日本礼儀作法マナー協会 師範 市田ひろみ公認着付け資格取得 **B-1**

**姿講座** 今更聞けない! ゆかた帯の結び方 ~浴衣帯&半幅帯編~ **2,000円**

ゆかた着付け教室です(市田ひろみ公認)。様々な飾り帯の結び方を学び、この夏は気軽に浴衣美人に!

【主催】ヘルス&ビューティーイノベーション実行委員会(株式会社トゥー・アー・ティー)

【事務局】株式会社ヒューレックス 【協賛】ふくいブランド米推進協議会

【後援】一般社団法人日本礼儀作法マナー協会、一般社団法人キトイオン協会、一般社団法人和ハーブ協会、一般社団法人日本健康食育協会

詳しくはお気軽にお問合せください

**info@hb-innovation.com**