

NK-106 リラクゼーション

- サイズ……46/4切・13枚(535×380mm)
- 用紙……上質70kg
- 梱包数(重量)……50冊(12kg)
- 名入スペース……75×380mm
- 名入印刷寸法……60×330mm以内
- 表紙名入印刷……有

心と体にいいリラックス法が満載!

2021年 1月 1日(日)から1月31日(土)まで

リラクゼーション

癒やす

総合的健康「ウェルネス」を目指す

「ウェルネス」とは、医学的に病気が発症していないだけでなく、精神的にも、環境や社会的な意味でも健康であり、深くよくに生き生きとした状態に定着されていることです。これは、個人の社会的面で、周りの人の恵みからいっさいはなれず、決して自分の手で築き上げることはできません。ライフスタイルをデザインしてQOL(Quality of Life 生活の質)を向上させることがポイント。その手段は、旅行に出かける、食事を楽しむ、自然や文化に触れるなど、自由で豊富です。人は、何かを集中して生きがいを見つけるとき、本当に関心されているといえるでしょう。ウェルネスの概念は、健康(身体)だけでなく、スポーツ・レジャーなど、多くの分野に広がっています。あなたも自分のウェルネスを見つけてみませんか?



ライフスタイルを彩るウェルネス体験

好きな文化系? スポーツ系? 生き生きできるものを見つけましょう。

- 自由度高いウェルネスの概念は、旅行業界も注目するところ。ウェルネスリゾートの分野ではさまざまなプログラムが提供されており、自分に合ったウェルネス体験が可能です。
- 例えば、専用のプログラムを提供しているリゾートホテルでは、食養生、指圧やヨガ、マッサージなどのほか、地元の価値による座禅体験というもあります。
- 旅先でも活動的に過ごしてリフレッシュしたいなら、水着で入る温泉施設での温泉浴や、サイクリングとパーソナルトレーニングを組み合わせたプログラムなどもおすすめです。

時には自分にご褒美を

- 心身の疲れを癒やす。時には思い切り食べてくをして自分を甘やかす、心を解放してはいかが? 十分にリラックスできれば明日への活力も湧いてきます。
- 人気の自然回帰のスパ。室内は天然素材を使用し心地よく整えられ、オーガニックコスメを使用するなどこだわりを持つ施設が増えています。
- シワ予防のスキンケアもマイクロボブルが話題。話題のスキンケアも、ご褒美にぴったりです。



日	月	火	水	木	金	土
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	2	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

ライフスタイルを彩るウェルネス体験

好みは文化系? スポーツ系? 生き生きできるものを見つけましょう。

- 自由度高いウェルネスの概念は、旅行業界も注目するところ。ウェルネスリゾートの分野ではさまざまなプログラムが提供されており、自分に合ったウェルネス体験が可能です。
- 例えば、専用のプログラムを提供しているリゾートホテルでは、食養生、指圧やヨガ、マッサージなどのほか、地元の価値による座禅体験というもあります。
- 旅先でも活動的に過ごしてリフレッシュしたいなら、水着で入る温泉施設での温泉浴や、サイクリングとパーソナルトレーニングを組み合わせたプログラムなどもおすすめです。



時には自分にご褒美を

- 心身の疲れを癒やす。時には思い切り食べてくをして自分を甘やかす、心を解放してはいかが? 十分にリラックスできれば明日への活力も湧いてきます。
- 人気の自然回帰のスパ。室内は天然素材を使用し心地よく整えられ、オーガニックコスメを使用するなどこだわりを持つ施設が増えています。
- シワ予防のスキンケアもマイクロボブルが話題。話題のスキンケアも、ご褒美にぴったりです。



★各月のテーマに沿った情報が満載!!

2021 CALENDAR
心と体にいいはじめよう!

リラクゼーション

毎日をもっと快適に。みんなで楽しく健康づくり。

癒やす

毎日の健康づくり

直す

体の不調を解消

ゆとりを持つ

ストレスを軽減

強くなる

心身の抵抗力を高める

呼吸する

リラックス効果

涼む

夏の健康対策

2021年 3月

リラクゼーション

ゆとりを持つ

心身の疲れを癒やす。時には思い切り食べてくをして自分を甘やかす、心を解放してはいかが? 十分にリラックスできれば明日への活力も湧いてきます。

2021年 5月

リラクゼーション

歩く

心身の疲れを癒やす。時には思い切り食べてくをして自分を甘やかす、心を解放してはいかが? 十分にリラックスできれば明日への活力も湧いてきます。

2021年 9月

リラクゼーション

食べる

心身の疲れを癒やす。時には思い切り食べてくをして自分を甘やかす、心を解放してはいかが? 十分にリラックスできれば明日への活力も湧いてきます。