

KK² 第2回 変化と向き合う心と体

～1行日記で生活習慣を見直そう～

2025年

1 / 31 (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)

STEP 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

STEP 2

健康の3本柱の見直し3か月チャレンジ！

2/3 (月) から4/25 (金) までの約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、鎌田講師から応援メッセージが入ります

STEP 3

中間ふりかえり会 (オンラインまたはKK²会場)

2/28 (金) 19:00～20:00 (予定)
残り1か月！がんばった人もがんばれなかつた人も2か月間をふりかえりましょう！
※ご参加自由 (ご都合よろしければぜひ)♪

STEP 4

3か月チャレンジ報告会 (オンラインまたはKK²会場)

4/25 (金) 19:00～20:00 (予定)
3か月おつかれさまでした！みんなで楽しく
チャレンジ報告♪

1/31(金)は
STEP 1

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

かまた のぶひろ

鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



レジリエンス人材育成トレーナー
心・絆・体トレーナー
元横浜市消防訓練センター体育教官
総務省消防庁消防大学校講師
全国消防学校等「消防体育」講師
株式会社タフ・ジャパン代表取締役社長
「第51回エキスパート・スタジオ」ゲスト

■ 会場

霞が関ナレッジスクエア (KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)



銀線「虎ノ門駅」5番出口 11番出口より徒歩3分
丸ノ内線、千代田線、日比谷線「霞が関駅」A13番出口より徒歩6分

■ 参加費

※KK²協賛メンバーは500円引き
※事前支払 (クレジットカードのみ)
※お客様の都合によるキャンセル時の返金はできません

2,000円 (税込)

第1回(2024/9/6開催)参加者のつぶやき

- ◆記入はできていませんが…(^_^;) 中間振り返り会に参加してみなさんのお話を聞けてよかった
- ◆ゆるく続けることもいいなと思えた
- ◆目標をたくさん立てすぎたことに気づいた
- ◆妥協ではなく承認が大事、でメンタルが安定した

「大変そう」「日記なんて無理」と迷っている方、
お気軽にご参加ください！♪

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12名)

<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/mind-body02.html>

※KK²Web会員への登録が必要です(無料)

KK2

検索

