

# KK<sup>2</sup> 変化と向き合う心と体

## ～1行日記で生活習慣を見直そう～

2024年  
**9/6(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？KK<sup>2</sup>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！KK<sup>2</sup>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)

9/6(金)はSTEP 1

**STEP 1**  
**KK<sup>2</sup>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！**  
9/9(月)から12/13(金)まで約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**  
**オンラインで報告会♪**  
12/13(金) 20:00～21:00 (予定)  
鎌田講師と参加者の皆さんで楽しく振り返りましょう！

### 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

### 著書

- 『生涯現役・消防筋肉』（イカロス出版）
- 『消防メンタル タフな心をつくる技術』（イカロス出版）
- 『愛と絆で命をつなぐ「防災道徳教育」』（モラルジー研究所）

### 会場

#### 霞が関ナレッジスクエア (KK<sup>2</sup>) 「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)



銀座線「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「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩6分

スマートフォン、タブレット、パソコン のいずれかをご持参ください  
※オンラインアンケートの回答に使用します(Wi-Fiご利用可)  
※お持ちでない方は事務局からお貸出します(数の限りがあります)

### 参加費

**2,000円** (税込)

- ※KK<sup>2</sup>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)
- ※お客様のご都合によるキャンセル時の返金はできません

### 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15名)

<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/mind-body01.html>

※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です(無料)

 

鎌田講師のメッセージ動画を掲載中♪

