
E&K Wellness リセット・パスポート

Reset Passport Challenge

開催期間：2026 年 2 月 15 日～3 月 31 日

このチャレンジについて

E&K Wellness リセット・パスポート チャレンジは、
忙しい冬の時期を過ごしたあとの心と体を、**無理なく整えるためのセルフガイド型プログラム**
です。

決められたペースはありません。
ご自身の生活リズムに合わせて、
できる日・できることから少しずつ取り組んでください。

小さな習慣の積み重ねが、
心身の安定、回復、そして日常の快適さにつながっていきます。

10 のウェルネス・ミッション

☐ 水を 1 日 8 杯飲む

☐ 20 分程度のウォーキング

（平坦な道でも、軽い坂道や変化のある道でも OK）

☐ モビリティ／関節を動かすエクササイズ（5～10 分）

首・肩・背中・股関節・足首などを、痛みのない範囲でゆっくり動かします。

☐ バランス練習（2 分）

立ったまま、または壁や椅子を支えにしても OK。

☐ 道具を使わない軽い筋トレ（5～10 分）

スクワット、椅子の立ち座り、壁を使った腕立て伏せなど。

☐ 姿勢・体幹を意識する時間（5 分）

立つ・座る・歩く姿勢を意識するだけでも OK。

☐ 質の良い睡眠をとることを心がける

- いろいろな種類の野菜を食事に取り入れる
 - デジタル機器を使わない休憩時間を 1 回つくる
 - ゆっくりとした、丁寧な動きやマインドフルな運動を行う
(呼吸に意識を向けながら行いましょう)
-

使い方

1. このパスポートをダウンロード、または印刷します
 2. ミッションを達成したらチェックを入れます
 3. 10 個すべて達成したら、**ウェルネス・リワード**をお受け取りください
-

大切なこと

- 完璧を目指す必要はありません
- できない日があっても大丈夫
- **続けることがいちばん大切です**

ご家族やご友人と一緒に参加するのもおすすめです。

E&K Wellness

Your space. Your pace. Your wellness.

あなたのペースで、あなたらしいウェルネスを。