



## 「長崎スモールセミナー2021」

メインテーマ「新しい生活様式にも対応出来る健康づくりの構築に向けて」

開催日時 11月3日(祝日) 9:30~15:30(5時間)

会場 長崎県立大学シーボルト校

参加費 会員 8,000円、一般 9,000円(税込み)

\*感染症拡大等の理由により、やむを得ず中止する場合があります。

講師：石山 仁先生 声蓮華代表 丸の内朝大学講師 こへの学校 Breavo-para 講師

松浦 亜紀子先生 健康運動指導士、(株)e-エクササイズ®代表

石井 千恵先生 公認心理師 健康運動指導士

### 1. 9:30~10:30(実技1時間)

「心のケアのための癒やしのエクササイズ」

講師：石井 千恵先生

ストレス過多な環境によって心身共に疲弊する状況が、我々の周りに発生しています。そんな時は自分に適したセルフヘルプの方法を持っていると心身両面からのリカバリーが適切に出来ます。この実技実習では、講師が日頃うつりワークで実践しているプログラムを体験して頂きます。

### 2. 10:30~12:30(実技1時間・講義1時間)

「マスク越しでも、WEB会議でも伝わる話し方」

講師：石山 仁先生

今、医療介護現場でなくてもマスク着用の機会が増えています。Face to Faceの機会が減り、ウェブ会議で話す機会が増えるという新しい生活様式により、今まで以上に声による伝わり方に差が生じています。本セミナーでは、呼吸機能改善の技術として、呼吸への意識を日常から高めるきっかけとなるワークからはじめ、ご自身で呼吸から心身を緩める方法、呼吸からの健康づくりから学んでいきます。そして、心身が緩んだことで得られる唯一無二の「本当の自分の声」を見つけ、その声を使ってのマスク越し、あるいはWEB会議において相手に嫌な想いをさせない伝え方を身につけていきます。

### 3. 13:30~15:30(実技1時間・講義1時間)

コロナに負けるな！いつでも・どこでも・座ってできる！

「免疫力を高める為の簡単エクササイズ」

講師：松浦 亜紀子先生

免疫力を落とさず、ウイルスや細菌に負けない身体作りのためには、継続的な運動は必須です。昨年に続き『免疫力を高める』をテーマに、今年は、自宅でも会社でも、新生活に即取り入れやすい効果的なエクササイズを理論に基づいて実践できる内容をご紹介します。運動を通じて免疫システムが活性化する感覚も合わせてご体験下さい。

# 会場案内図

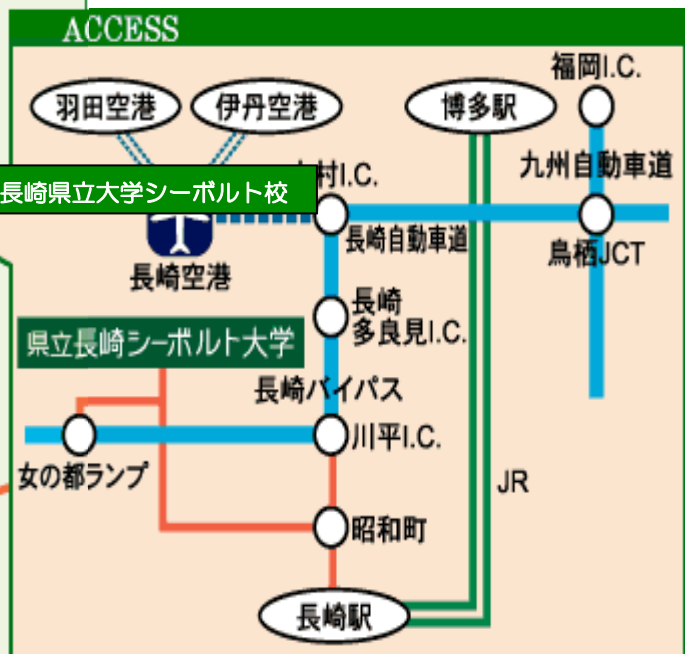
会場 長崎県立大学 シーボルト校  
〒851-2195

長崎県西彼杵郡長与町まなび野 1-1-1

TEL095-813-5500 FAX095-813-5222

(会場についての問い合わせは：看護学科 永峯まで)

### 大学周辺図



# 長崎 スモールセミナー申込書

～ 申し込み方法 ～

NPO 会員 番号	<input type="checkbox"/> 会員の場合のみ記載	{ <input type="checkbox"/> } 会員 8,000 円 { <input type="checkbox"/> } 一般 9,000 円 * どちらかに○を付けてください
フリガナ		
氏 名		
フリガナ		
連絡先 住所	〒 —	
電話 番号	( )	
携帯 番号	( )	* 当日の緊急連絡先としてご記入下さい
FAX 番号	( )	
PC メールアドレス	* お持ちの場合にはご記入ください	
携帯 メールアドレス	* 当日の緊急連絡先としてご記入ください	

☆ セミナー申込書をお送り下さい

- ・メールの場合には → [aaw15330@hkg.odn.ne.jp](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)
- ・FAX の場合には → 0466-50-4575

※ 申込書を受信後、事務局からご連絡申し上げます

☆ **開催確定の連絡を受けた後に、セミナー参加費をお振り込み下さい**

〈セミナー参加費振込み先〉横浜銀行 藤沢中央支店 普通預金 口座番号:1892193

口座名義: 特定非営利活動法人 健康医科学協会 理事長 石井紀夫

(振り込み手数料は各自ご負担下さい)

※ セミナー参加費は開催日の1週間前までに必ずお振込みください。やむを得ず期日を過ぎる場合には、当協会事務局まで電話連絡をお願いいたします。(TEL:0466-50-4575) この場合、恐れ入りますがお振込みされたことが証明できるもの(お振込み明細・控え等)を当日セミナー会場にご持参下さい。

～ 開催にあたっての注意事項 ～

☆ お申し込み者が開催最少人数に満たない場合は、開催日の2週間前に開催の有無を判断することになります。感染症拡大等で、やむを得ず延期・中止する場合がありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡いたします。

～ 個人情報の取り扱いについて ～

参加申込用紙に記載されたお客様の個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、セミナー開催に関する連絡などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のセミナー開催の参考とさせていただきます。なお今後DM等でセミナー等の催し、その他の告知をさせて頂くことがあります。今後DM等の告知を希望されない場合には、下記□欄にレ印を入れてください。

「□私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません」

お問い合わせ先: NPO 法人健康医科学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

HP アドレス: <http://www.npo-kenkou.jp/npo/>