

後援 山形市

2022年度 NPO 法人 健康医科学協会 山形セミナー
本当の自分と向き合うためのヴォイス・ボール・マインドケアエクササイズ

「からだところをつなぐエクササイズ」

講師：石山 仁先生 声と呼吸のワークショップ主宰 声の学校 Breavo-para 講師
石井 千恵先生 公認心理師 精神保健福祉士 介護支援専門員 健康運動指導士
秋葉 早緒先生 健康医科学協会プラクティショナー

★ 健康運動指導士・実践指導者 資格継続単位:6単位取得可能 ★

コロナ禍を経て、こころ豊かに生きていくことの大切さは、より強く理解されるようになりました。しかし、多くの人たちがストレス過多な日々を過ごしています。もっとリラックスした日々を過ごす事が出来るように、からだところをほぐしていく。そんなエクササイズが求められている今、今回のセミナーでは、声とボールの特性を融合したプログラムを提案し、本当の自分を取り戻して、快適な日々を過ごして頂けるためのエクササイズを紹介します。

開催日程：2022年11月6日（日）9時30分～16時30分

1. こころを解放するからだの使い方

ヴォイスとボールを使ったプログラムの理論

9:30～10:00（講義）

講師：石井 千恵先生

しなやかなこころとからだを維持するためには、日々の生活の中で柔らかなこころとからだの使い方を取り戻すことが大切です。今回のセミナーでは、声とボールを使い、それぞれの特性を使いこなした「からだほぐし こころほぐし」の新プログラムを提案します。

2. ボールエクササイズの基礎「弾む」「転がる」「支える」を学ぶ

10:00～11:30（講義と実技）

講師：秋葉 早緒先生

新プログラムを学ぶためには、まずボールエクササイズの基礎を学び直し、ボールに合わせてしなやかに動くことが出来る自分のからだところを習得することが必要です。はじめの一歩として、ボールに身を任せて動いてみましょう。

3. ヴォイストレーニングの基礎を学ぶ

11:30～13:00（講義と実技）

講師：石山 仁先生

あなたは本当の自分の声を聴いたことがありますか？誰もが持っている唯一無二の声は、物心つく頃から徐々に身体の内側に閉じ込められています。人は声を聞く時、言葉の意味よりも先に、無意識に音色からその方を判断します。苦しそう。嫌な感じ。そのような印象の声はご自身でも出しにくく、喉も痛めやすいものです。原因は声質ではなく、昨今の閉塞感と緊張、そして本来の声の出し方を忘れていただけのことです。本講座では、本当の自分の声の仕組みと、その出し方を講義と実践を通して学んでいきます。

4. ヴォイスとボールを使ったニュープログラム

14:00～16:30（実技）

講師：石山・秋葉・石井

穏やかに、静かにボールに身を委ね、そして心を開くための流れるような動きと共に、ありのままのしなやかな声を出す。決して大きな動きでも、派手な動きでもありませんが、密やかに暖かくからだを動かし、自分を見つめ直すプログラムに取り組んでみましょう。うつりワーク、こころとからだの健康作りのニュープログラムとして活用して頂けます。

会場 山形テレサ 会議室 TEL 023-646-6677 <https://www.yamagataterra.or.jp/>

申し込み完了後、当日まで対応して頂く感染防止対策をお伝えします。

参加費 健康医科学協会会員 5,000円 一般 7,500円

★セミナーの参加申込・お問い合わせ先★

特定非営利活動法人健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX0466-50-4575

<http://www.npo-kenkou.jp/> メールアドレス：aaw15330@hkg.odn.ne.jp

会場アクセスマップ

山形テルサ



- 山形駅から徒歩でお越しのお客様
JR山形駅より徒歩10分です。歩道をご利用ください。
- 一般のお車でお越しのお客様
最寄りの駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。

* 会場での飲食は禁止されていますので、昼食は近隣の飲食店をご利用下さい

山形 セミナー 申込書

会員番号 認定番号 健康運動指導士等、 資格継続単位希望 者は必ず登録番 号をご記載頂き、当 日は認定証をご持 参下さい。	:健康医科学協会会員番号: :健康運動指導士登録番号: :健康運動実践指導者登録番号:	{ } 健康医科学協会会員 <div style="text-align: right;">5,000 円</div> { } 一般 <div style="text-align: right;">7,500 円</div> <p style="text-align: center;">* どちらかに○を付けてください</p>
フリガナ		
氏 名		
フリガナ		
連絡先住所	〒 —	
電話番号	()	
携帯番号	()	
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	

～ 申し込み方法 ～

★ 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
- ・FAXの場合には → 0466-50-4575

※ 申込書を受信後、事務局から10日以内にご連絡申し上げます

★ 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等、開催不能な場合は、開催日の10日前に開催の有無を判断いたします。感染症蔓延期は、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申し上げ、振込手数料も含めてセミナー参加費をご返却いたします。上記理由により、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、事務局から速やかに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、下記口欄にレ印を入れてください。*但し、事前チェックシートに提示したように、罹患者や濃厚接触者が発生した場合には、保健所等に参加者名簿を提出させていただく事があります。

「口私は今後、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： 特定非営利活動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/>