



身体から心へ 心から身体へアプローチする健康づくり

講師：石山 仁 声蓮華代表 丸の内朝大学講師 こえの学校 Breavo-para 講師
谷澤 君代 キミトボイス&ブレス代表 声と呼吸のワークショップ主宰 栄養士
石井 千恵 当法人副理事長 公認心理師・精神保健福祉士・健康運動指導士

生活習慣を変えるということは、意志だけの力では難しく、変えようと頑張ってもなかなか変えられるものではありません。さらにそれが心の習慣や癖だとしたならば、どのように変革をしていけばいいのでしょうか。2021年のセミナーは、メインテーマを「身体から心へ 心から身体へ」とし、心へのアプローチを身体から行う手法を体験します。身体から変化をしていくことで、心も落ち着き優しい毎日を送ることができるに違いありません。ストレスマネジメント・フレイル予防の手法のひとつとして、健康運動に従事する皆様方に、身体から心へ働きかけるプロフェッショナルの技術を、ぜひ学んで下さい。

さあ、スペシャルな1日を、湘南で体験しましょう。

日時： 2022年1月30日（日） 10:00～16:00

健康運動指導士・健康運動実践指導者資格継続単位5単位取得可能（休憩1時間）

～ 内容 ～

1. 10:00～12:00（実技）

「からだからここに働きかける気づきのエクササイズ」

講師：石井 千恵先生

2. 13:00～16:00（実技・講義）

「習った今日から使える、相手に伝わる声の出し方」

講師： 石山 仁先生
谷澤 君代先生

会場 医療法人社団清心会 藤沢病院内 すずらんホール

参加費 会員 5,000円 一般 6,000円（税込み）

ハイブリット方式で実施：資格継続単位が習得できるのは会場参加者のみです

☆ セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX 0466-50-4575
<http://www.npo-kenkou.jp/> メールアドレス：aaw15330@hkg.odn.ne.jp

1. 10:30~12:00 (実技 2 時間)

「からだからここに働きかける気づきのエクササイズ」

講師：石井 千恵先生

心地よく、気持ちよく日々を過ごしたい、そんな思いをかなえられるように、うつりワークで実践しているエクササイズを皆様にお届けします。私たちが日々の生活の中で習慣化している緊張感の高い行動や考え方を、エクササイズを通じて改善していきましょう。

2. 13:00~16:00 (実技 2 時間・講義 1 時間)

「習った今日から使える、相手に伝わる声の出し方」

講師： 石山 仁先生
谷澤 君代先生

わたし達は息を吸って吐くことで生命を維持しています。当たり前のようにしている呼吸は、実に繊細です。家事や仕事等のちょっとしたストレスで、途端に息が浅くなったり、息がしにくくなったりします。その状態が続いて恒常化しますと、身体の緊張や不調を引き起こす一因となることもあります。本講座では、呼吸法とボイスストレッチを学んで頂き、呼吸しやすく声を出しやすい心身へと整える方法を学んで頂きます。

呼吸しやすい身体でいると身体も心も整い、楽に声を出すことができます。

余裕を持ってお話ができると、聴く人も楽な気持ちで聴くことができ、お話が伝わりやすくなります。日常で取り入れやすい実践方法を一緒に学んで行きましょう。

〒251-8530

藤沢市小塚 383 藤沢病院内 すずらんホール

TEL 代表(0466)23-2343

藤沢病院 すずらんホール アクセス



* 藤沢病院は休日なので正面玄関は開いていません。中庭側に回り込んですずらんホールにいらしてください。 当日の緊急連絡は「藤沢病院 0466-23-2343」に電話を入れて、本部長の石井をお呼び出し下さい。

電車・バスでお越しのお客様

JR 東海道線・小田急線・江ノ電「藤沢駅」 下車 徒歩 20 分

南口バス停 8 番線乗り場より

① 渡内中央循環、湘南鎌倉総合病院行 「小塚地下道前」下車 徒歩 3 分

② 教養センター行 「みどりの園前」下車 徒歩 1 分

お車でお越しのお客様

国道 467 号線「郵便局前」交差点を大船方面に 2km 進み「高谷」信号を右折。東海道線の高架をくぐり、突き当たりの信号を左折、150m 進んだ右側が当院です。

☆ 自家用車でお見えになる予定の方は、必ず事前に事務局に申請をしてください。

なお、駐車場の利用方法については藤沢病院 HP をご覧ください。

藤沢病院 HP アドレス <http://www.fhp.o>

藤沢セミナー申込書

～ 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

☆ 事務局から連絡後、セミナー参加費をお振り込み下さい

(開催日10日前に開催の可否の最終決定を行います)

<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セミナー参加費をご返却いたします。

～ 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。

「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：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/>

健康医科学協会 会員番号	*会員の場合のみ記入	{ } 会員 5,000 円 (税込み) { } 一般 6,000 円 (税込み) * どちらかに○を付けて下さい 参加方法 ・ 会場で参加する () ・ webで参加する () ☆web参加の場合には単位申請は出来ません
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
健康運動指導士 健康運動実践指導者	登録番号 () 登録番号 () *資格継続単位申請を希望される方は、セミナー当日に必ず登録証をご持参下さい。	
連絡先住所	〒 —	
電話番号 携帯番号 FAX番号	() () ()	* 当日緊急連絡時用にご記載下さい
PCメールアドレス		* お持ちの場合にはご記入下さい
携帯メールアドレス		* 当日の緊急連絡先としてご記入下さい
駐車希望	駐車場利用 希望する・希望しない	* 該当するところに○を付けて下さい