



「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」

健康医科学協会は、すべての方に健康を届けたいという志しのもと、保健・医療・福祉の全ての領域での活動を通じて、健康弱者の支援を行う非営利活動法人の団体です。

この度、長崎県立大学シーボルト校のご厚意を得て、市民の皆様への公開講座を開催すると共に、地元で健康作りに従事する方達のための継続教育を目的としたセミナーを開催する運びとなりました。

今回のセミナーのテーマは、「長引くコロナ禍でも心身両面からの健康を維持する」です。そこで、午前の部の市民公開講座では、メンタルヘルスの維持と改善に必要なヒントとして簡単に自宅で行える癒やしのストレッチと、声から身体を整えるトレーニングを実技と講義を交えて提供します。

開催日時	11月23日(祝日) 9:30~11:30(2時間)
会場	長崎県立大学シーボルト校
参加費	無料

講師：石山 仁	声と呼吸のワークショップ主宰 丸の内朝大学講師
石井 千恵	特定医療法人社団清心会 常務理事
	公認心理師 精神保健福祉士 臨床心理士 健康運動指導士

1. 9:30~10:30 (講義と実技)

「心安らかに日々を過ごすためのヒント」

講師：石井 千恵

新興感染症の拡大によって、私達の日々の暮らしは今まで営んできた普通の暮らし方から、感染症予防対策を優先した生活へと変化しました。さらに、未だコロナ禍が続くことで私達はストレスの高い環境下にさらされています。その結果、心身共に疲弊し、その疲労からの回復(リカバリー)も追いつかない状況が発生しています。そんな時、自分に適した癒やしの方法(セルフヘルプ)を持っていることが大切です。この公開講座では「うつ病者復職支援プログラム」(リワーク)における講師の実績をもとに、市民の方達向けに心身両面からの健康づくりのノウハウをご紹介します。

2. 10:30~11:30 (講義と実技)

「相手の心に届く声の秘密 自分自身も癒やす声の作り方」

講師：石山 仁

感情が声に表れるように、身体の不調は声にも表れます。コロナ禍で私達の声はどのように変化をしてきたのでしょうか。もっと気持ちよく、もっと自然に生きてゆくためには、本当の自分の声を知り、そして育てていくことが大切です。今回の市民講座では、声からの心と身体の癒しを体験して頂きます。

会場案内図

会場 長崎県立大学 シーボルト校

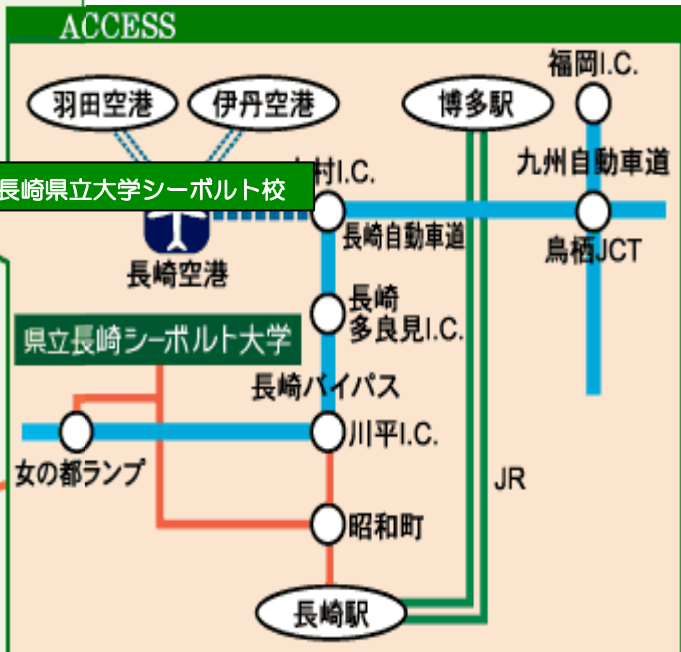
〒851-2195

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



2022年11月23日 **健康医科学協会 市民公開講座申込書**

市民公開講座参加申し込み締め切り 2022年11月16日

{ } zoom・web 参加 { } 会場参加 *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	() あり () 無し
携帯メールアドレス	() あり () 無し
web 参加方法	() PCアドレスで参加する () 携帯メールアドレスで参加する

～ 申し込み手順 ～

☆ セミナー申込書を健康医科学協会事務局までお送り下さい

- ・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、事務局から確認のご連絡を申し上げます

～ 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。

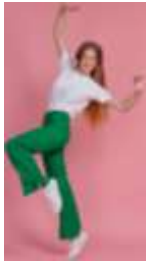
～ 個人情報の取り扱いについて ～

参加申込用紙に記載された個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。個人情報は、公開講座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等の開催の参考とさせていただきます。

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

* 平日 10:00～16:00

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



「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」

2022年の長崎セミナーは、午前の部は市民の皆様への公開講座として開催し、午後の部は健康づくりの運動指導者のためのブラッシュアップ講座として開催する運びとなりました。今回のセミナーのテーマは、「長引くコロナ禍でも心身両面からの健康を維持する」です。

午前の部の市民公開講座（参加費無料）では、メンタルヘルスの維持と改善に必要なヒントとして簡単に自宅でできる癒やしのストレッチと、声から身体を整えるトレーニングを実技と講義を交えて提供します。午後の部は運動指導者として参加者に適切にインストラクションを伝え、さらに参加者の心に響く声を届けるためのヴォイスの手法と、コロナに負けない身体づくりのエクササイズを学んで頂きます。*午後の部は有料です。なお午前の部・市民公開講座から参加をされることをお勧めします。

開催日時 11月23日（祝日）9:30～16:30（午前2時間 午後4時間）
会場 長崎県立大学シーボルト校
参加費と参加方法 午前の部 無料（市民公開講座 zoom・web 及び対面形式）
午後の部 有料（対面形式のみ）
（健康医科学協会会員 4,000円 一般 6,000円）

*午後の部は健康運動指導士・実践指導者資格継続単位4単位取得可能

講師：石山 仁 声と呼吸のワークショップ主宰 丸の内朝大学講師
石井 千恵 特定医療法人社団清心会 常務理事
公認心理師 精神保健福祉士 臨床心理士 健康運動指導士
松浦 亜紀子 健康運動指導士、(株)e-エクササイズ®代表・株式会社e-エクササイズ代表

*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をご了解下さい。

午前の部

1. 9:30～10:30（講義と実技）

「心安らかに日々を過ごすためのヒント」

講師：石井 千恵

新興感染症の拡大によって、私達の日々の暮らしは今まで営んできた普通の暮らし方から、感染症予防対策を優先した生活へと変化しました。さらに、未だコロナ禍が続くことで私達はストレスの高い環境下にさらされています。その結果、心身に疲弊し、その疲労からの回復（リカバリー）も追いつかない状況が発生しています。そんな時、自分に適した癒やしの方法（セルフヘルプ）を持っていることが大切です。この公開講座では「うつ病者復職支援プログラム」（リワーク）における講師の実績をもとに、市民の方達向けに心身両面からの健康づくりのノウハウをご紹介します。

2. 10:30～11:30（講義と実技）

「相手の心に届く声の秘密 自分自身も癒やす声の作り方」 講師：石山 仁

感情が声に表れるように、身体の不調は声にも表れます。コロナ禍で私達の声はどのように変化をしてきたのでしょうか。もっと気持ちよく、もっと自然に生きてゆくためには、本当の自分の声を知り、そして育てていくことが大切です。今回の市民講座では、声からの心と身体の癒しを体験して頂きます。

午後の部

1. 12:30～14:00（講義と実技）

「マスク越しでも、WEB会議でも伝わる話し方」

講師： 石山 仁

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、伝わる音声の概念（講義）、心身の緊張をゆるめるワークと相手に伝わる「本当の自分の声」の出し方（実技）を学びます。ご自身に合った楽な声の高さを知り、温かみ、信頼感、明瞭性のある豊かな響きの声で、マスク越し、WEB会議で伝わる話し方を身につけます。



3. 14:00～16:30（実技と講義）

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



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、継続的な運動必須です。今回は『免疫力を高める』をテーマに、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。

* 午後の部は、健康づくり運動指導者のための有料講座です。

対面形式のみで実施しますので、午前の部から参加される方は午前から会場での

参加方法でお申し込み下さい。

* 参加の際には、コロナ感染防止対策に則ったチェック表への記載と提示が必須です

(参加登録後にチェック用紙等はお手元にお送りします)。

会場案内図

会場 長崎県立大学 シーボルト校

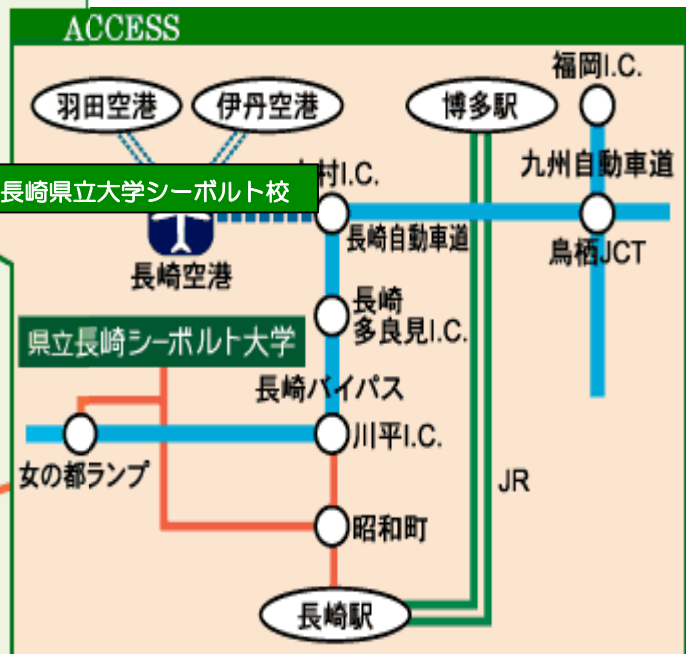
〒851-2195

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

NPO 会員番号	*会員の場合	{ } 会員 4,000 円 { } 一般 6,000 円 ・どちらかに○を付けてください。午前のみ参加は無料です
健康運動指導士(者)番号	*午後履修のみの単位申請しかできません。	健康運動指導士(者)資格継続単位の申請を希望する() 希望しない() *どちらかに丸を付けて下さい 4 単位申請予定
参加について	1. 午前午後通しで参加する() 2. 午後のみ参加する() 3. 午前みの参加で zoom で参加する() *該当するところに○をつけて下さい	
フリガナ		
氏名		
フリガナ		
連絡先住所	〒 —	
電話番号	()	*当日の緊急連絡先としてご記入下さい
携帯番号	()	
FAX 番号	()	
PC メールアドレス	*午前みの参加で PC 出参加する場合には必ずご記入ください	
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

※申込書受信後、事務局からご連絡申し上げます。なお、対面形式で会場での参加者にはコロナ感染防止対策用のチェックシートなどをお送りします。必要事項を記入して、当日ご持参下さい。

☆ 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・FAX0466-50-4575) この場合、振込を証明できるもの(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、下記口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/>