



心地よく過ごすために「こころ育て・身体育てを学ぶ」

開催日時 11月3日（祝日）13:00～17:00（4時間）

会場 長崎県立大学シーボルト校

参加費 （健康医科学協会会員 4,000円 一般 5,000円）

*健康運動指導士・実践指導者 資格継続単位 4単位申請中

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
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

1. 13:00～14:00（実技1時間）

「からだからこころへ こころからからだへ」

講師：石井 千恵

こころが受けたショックや傷を記憶として脳が止めるように、私たちの身体はこころが受けた傷を身体に刻み込みます。このセミナーでは、身体に記憶として残された様々なこころの傷をソマティック（身体）アプローチでいやします。そして、自分の可能性を制限してしまう思い込み（リミティング ビリーフ）から解放されるはじめての一步としていくつかの技法をご紹介します。

1. 14:00～15:30（講義30分 実技1時間）

「声で心を動かす！声のパワーを最大限に引き出す方法」講師：石山 仁

私たちは日常生活で声を使って様々なコミュニケーションを行っていますが、その声の力を最大限に引き出せていますか？

この講座では、声と健康の関係や発声法について学びながら、声を使って心を動かすテクニックを身につけましょう。

あなたの声は、人々の心に響く可能性を秘めています！

3. 15:30～17:00（講義30分・実技1時間）

介護を受けない身体作りためのエッセンス！

～サルコペニア・フレイル予防に『脳・足底』の感覚刺激から迫る～

講師：(株)e-エクササイズ代表 松浦 亜紀子

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態「サルコペニア」は、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク要因とされています。「フレイル」は、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態「虚弱」です。介護が必要になる前段階とも表現できます。「サルコペニア・フレイル」予防に必要な運動を、足底から脳への「触覚・固有覚・前庭覚」等の感覚刺激を通して体験的に学びます。

当日の持ち物：飲料・タオル・引き用具・室内履き

会場案内図

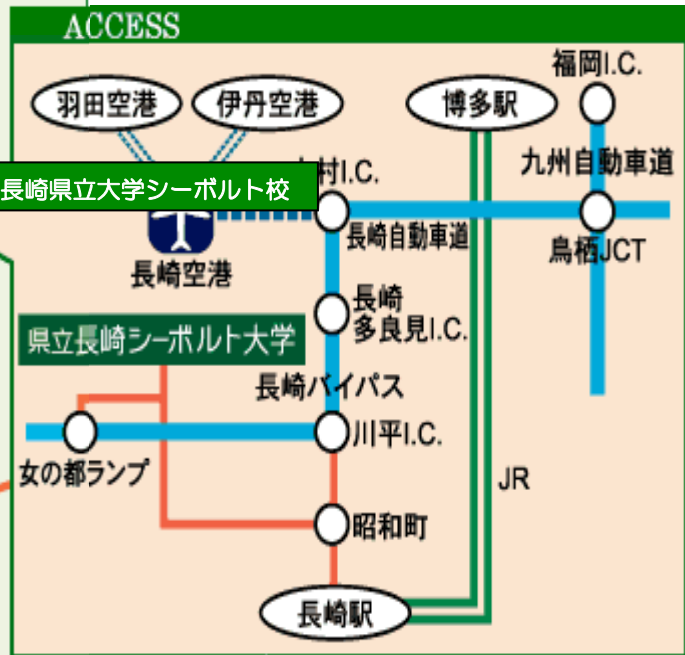
会場 長崎県立大学 シーボルト校

〒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)



長崎 スモールセミナー申込書

NPO 会員番号		{ } 会員 4,000 円 { } 一般 5,000 円 * どちらかに○を付けてください
健康運動指導士(者)番号		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
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		* 会員の方は記載願います (会報誌送付用)
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。

〈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。今後も感染症拡大等で、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/>