

# 市民公開講座

【参加費無料】

長崎スモールセミナー  
2022

# 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

## 講師紹介

### ◆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

- 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、皆様への公開講座を開催すると共に、長崎の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。
- 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。午後の部では、運動指導者に必要な技術についてより専門的な内容を提供します。



日時

11月23日（祝日）

【午前の部】 9：30～11：30（2時間）参加無料

【午後の部】 12：30～16：30（4時間）有料

会場

長崎県立大学シーボルト校（東棟）

\* 「午前の部」のみZoom配信対応します



## 午前の部（無料公開）

### 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。

## 午後の部（有料セミナー）

### 3. 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きます。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える「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。

### 4. 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。

## 《申し込み方法》

裏面の用紙に必要な事項を記入の上、FAXまたはメールで申し込むか、申し込み専用フォーム（右のQRコード、または<https://forms.gle/b9rjsxenFDr4kvmf6>）にアクセスして申し込みをしてください。



お問い合わせ先（平日10:00～16:00）

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/>

市民公開講座参加申し込み締め切り  
2022年11月16日

・メールの場合には → aaw15330@hkg.odn.ne.jp  
・FAXの場合には → 0466-50-4575

<input type="checkbox"/> 午前の部のみ参加 <input type="checkbox"/> 午前・午後を通して参加 <input type="checkbox"/> 午後の部のみ参加		午前の公開講座参加方法 <input type="checkbox"/> zoom・web参加 <input type="checkbox"/> 会場参加
お名前	フリガナ	
住所	フリガナ	
	〒	
電話番号	①必須	
	②	
FAX番号		
メールアドレス	PC	
	携帯	
	オンライン（ZOOM）で参加される場合は、どちらのアドレスで参加されるかお答えください。 どちらかに○を付けてください〔 PC ・ 携帯 〕	

**以下は、午後の部（有料セミナー）参加の方のみご記入ください**

NPO会員番号：	参加費区分（○を付ける） <input type="checkbox"/> 会員4000円 <input type="checkbox"/> 一般6000円
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 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない

- 申込書受信後、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、午後の部の有料セミナー参加者は、参加費をお振り込み下さい。振り込み手数料は各自ご負担下さい。

**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

- 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・FAX 0466-50-4575）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。
- 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、開催日前に開催の有無を判断します。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」