

主催 NPO法人 健康医科学協会

後援 長崎県東彼杵町教育委員会 有限会社 ウィズダム



「長崎スモールセミナー2019」

開催日時 11月3日（祝日）9:30～15:30（5時間）

会場 長崎県立大学シーボルト校

参加費 会員 8,000円、一般 9,000円（税込み）

健康運動指導士・実践指導者資格継続単位5単位取得可能

講師：石山 仁先生 Breavo-para プログラムディレクター

松浦 亜紀子先生 健康運動指導士、(株)e-エクササイズ®代表

石井 千恵先生 公認心理師 健康運動指導士

1. 9:30～10:30（実技1時間）

「実践 高齢者への運動指導は楽しく明るくわかりやすく」 講師：石井 千恵先生

健康づくりの運動指導というと、運動強度や頻度が優先し、楽しさは求めてはいけないと思っている指導者も多いかもしれません。しかし、また次も参加したいと思える指導は、楽しく・明るくそして誰にでもすぐ取り組めるようなわかりやすいプログラムです。このセミナーでは講師が日ごろ地域活動で実践している高齢者向けのプログラムを、しっかりと体験していただきます。

2. 10:30～12:30（実技1時間・講義1時間）

「高齢者にも伝わる、自分も相手も元気になる声の出し方」 講師：石山 仁先生

高齢者に対する指導現場で、聞き返されやすいなあ、といった経験はありませんか？そんな時は、どうしても身体は緊張し、喉に頼った声の出し方になってしまい、声が嘎れてしまったり、声を出すことに疲れてしまいます。また、伝えようとするがあまり、無意識に強い声を相手にぶつけ、意図せず相手に嫌な思いをさせてしまうことも少なくありません。

このセミナーでは、ご自身の身体と声に耳を傾け、身体と声を紐付けながら、わたしたちそれぞれが本来持っている「本当の自分の声」を取り戻していきます。本当の自分の声の持つ響きには秘密があります。人それぞれ音色が違うのは、声には沢山の音が含まれているからであり、豊かな響きには温かみ、信頼感、そして明瞭性、さらには自分も相手も元気にさせる力が備わっているのです。本当の自分の声で、生きる力を相手に届けていきましょう。

3. 13:30～15:30（実技 1時間・講義 1時間）

生命力賦活へのチャレンジ！ 免疫力を高めるために！

リンパの流れを促すエクササイズ～「e-エクササイズ®」の実際 ～

講師：松浦 亜紀子先生

リンパは、余分な水分や老廃物を回収する働きと共に、病原体から体を守る免疫システムも合わせ持っています。全身に張り巡らされたリンパ管の途中にある「リンパ節」は、免疫細胞であるリンパ球をたくさん抱え、私たちの体を病気から守る大事な役割をしています。心身のバランスを崩しやすく、ストレス社会と言われる昨今。今回は、リンパの流れを促す事で心と体の安定と生命力の賦活を目指し、免疫機能を高めるエクササイズの紹介を致します。心と体がじんわりほぐれる感覚を体験ください。

会場案内図

会場 長崎県立大学 シーボルト校

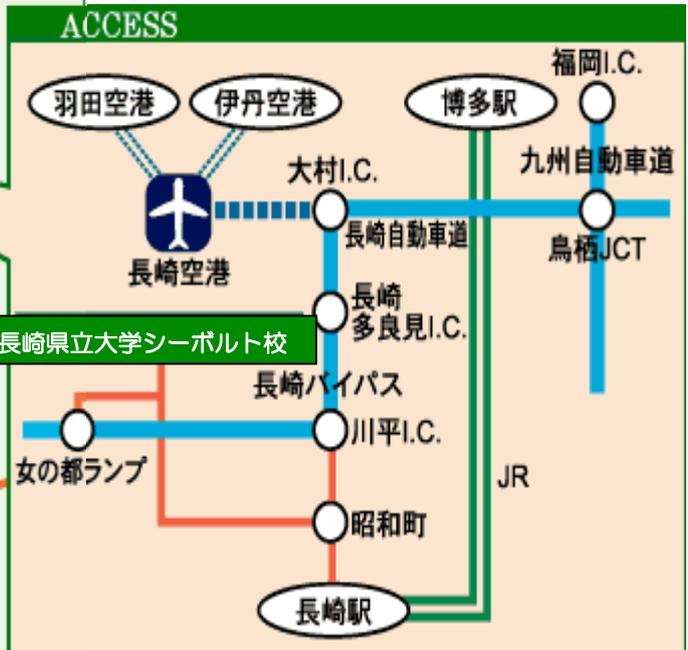
〒851-2195

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

～ 申し込み方法 ～

NPO 会員 番号	*会員の場合のみ記載	{ } 会員 8,000 円 { } 一般 9,000 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
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

☆ 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。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」

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/>