



# 「長崎スモールセミナー2017」

開催日時 11月3日（祝日）10:00～17:00  
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（者）資格継続単位6単位取得可能☆

## ～ セミナー内容 ～

### 1. 10:00～12:00

「からだほぐし こころほぐし メンタルケアエクササイズ」

講師：医療法人社団清心会 本部長 石井 千恵先生

精神保健福祉士 臨床心理士 介護支援専門員 健康運動指導士

目まぐるしく変化を遂げる現代社会においては、こころの疲れによってからだまでもが触られないように、セルフケアの方法を身に着け、そしてそれを日々の生活の中で実践していくことが欠かせません。このセミナーでは、精神科病院で実施しているうつ病休職者の復職支援プログラム「うつリワーク」で実践しているリラクゼーションエクササイズをご紹介します。

### 2. 13:00～15:00

「高齢者の運動器・認知機能を考えた効果的な介護予防の指導について」

講師：日本健康運動指導士会長崎県支部長

有限会社エクサフィットネス代表取締役 末永 貴久先生

介護予防の指導において、特に運動器や認知機能の低下予防の指導をする場合、高齢者の日常生活場面に即した教室の展開を考える必要があります。指導を受けた対象者が、「これは必要だ」、「これは効く」と実感して初めて、自宅に帰って指導内容を振り返り、自主的に継続的に取り組むことができます。一般的な「筋トレ」や「脳トレ」を活用し、それらを機能的にするための、体系的な指導法について講義します。

### 3. 15:00～17:00

「座位で楽に、認知機能の向上と日常生活動作の改善を目指した

「座って！よかよか！『e-うんどう』 ～明日から即・実践可能！～」

講師：メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」代表 松浦 亜紀子先生  
健康運動指導士

高齢者運動指導は、身体機能や認知機能が多岐にわたる集団を対象とする場合が多く、技術と経験に基づいた指導が必要です。今回、座位で楽しみながら、意欲的にADLの改善と認知機能の向上を目指した新プログラム『e-うんどう』をご紹介します。タオルやボール等の手軽に使えるツールを使って、明日から即、現場指導に生かせる指導プログラムです。合わせて高齢者のやる気を引き出す非言語コミュニケーションスキルアップのためのグループワークも取り入れ、あなたの支援力をブラッシュアップ！

# 会場案内図

会場 長崎県立大学 シーボルト校

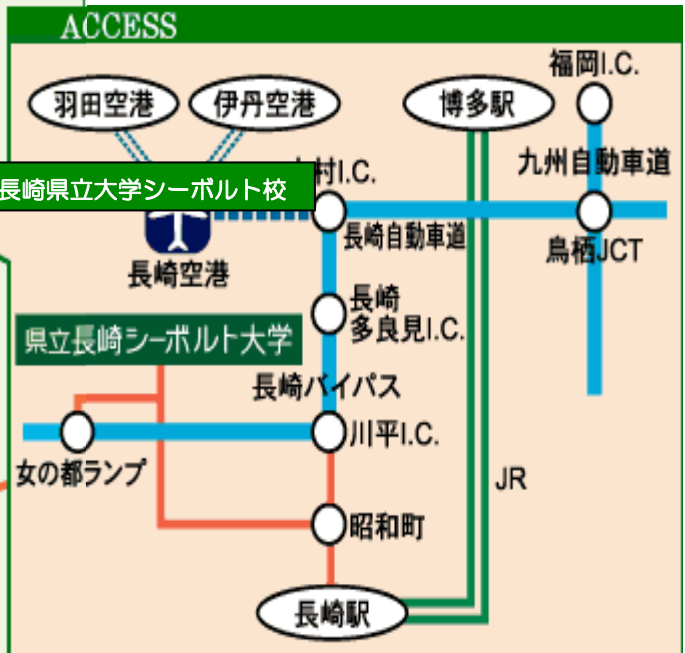
〒851-2195

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](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)
- ・FAX の 場 合 に は → 0 4 6 6 - 5 0 - 4 5 7 5

※ 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/>