



レクリエーション・ボール・マインドエクササイズ メインテーマ「芯からゆるめて整える」

講師：小関 潤子先生

健康運動指導士 幼少年体育指導士

特定非営利活動法人 ひろさきレクリエーション協会理事長

石井 千恵先生

当協会副理事長 精神保健福祉士 介護支援専門員 健康運動指導士

秋葉 早緒先生

健康医科学協会フラクティショナー

☆ 健康運動指導士・実践指導者 資格継続単位：5単位取得申請予定 ☆

健康の語源は WHOLE です。だから本来、健康づくりは体と心といった人間存在すべてに対してアプローチするのが、あるべき方法です。つまり、身体だけでなく心や脳も同時にエクササイズしていくことで、ストレスフルな現代社会をしなやかに生き抜きましょう。

平成30年度の山形セミナーは、メイン講師にレクリエーションから介護予防の取り組みを展開している第一人者 小関 潤子先生をお招きして、「芯からゆるめて整える」をメインテーマとしてワンデイセミナーを開催いたします。

開催日程：平成30年 10月28日(日)9時30分～15時30分

1. フィットネスでセルフヘルプ からだをほぐしてこころを癒す

1時間 9:30～10:30 (実技)

講師：副理事長 石井 千恵

このセミナーでは、うつ病休職者に対して実施している「こころほぐしからだほぐし」のエクササイズを紹介し、特に、再発予防に焦点を当てたホームエクササイズの作り方を、実技を通してそのノウハウを獲得して頂きます。体から心を緩めるエクササイズをご堪能下さい。

2. レクリエーションプログラムで楽しく介護予防

3時間 10:30～13:30 (実技と講義)

講師：小関 潤子先生

介護予防支援のポイントは、参加する高齢者自身が前向きに取り組めるような環境づくり=支援プログラムが大切です。誰もが取り組みやすいレクリエーションプログラムの中に有酸素運動や筋力トレーニングを入れ込んだプログラムを一緒に考え、楽しみましょう。高齢者を笑顔で包み、心も体も緩むこと请け合いです。

3. 統合的アプローチ 芯から整えるボールエクササイズ 1時間 14:30～15:30 (実技)

講師：秋葉 早緒先生

ボールの特性を駆使し、すべての世代に健康づくりに対する提案を行います。体を緩め、心を緩めることで、体の芯から再調整をする、そんなボールエクササイズをご堪能下さい。

会場 山形県JA山形ビル9階大会議室C (予定)

参加費 健康医科学協会会員 5,000円 一般 7,000円 (税込み)

☆セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX0466-50-4575

アクセスマップ

JA山形ビル9階大会議室C



山形駅からの行き方

山形駅東口より、県道 16 号を東方向に直進。国道 112 号との交差点を左折（七日町・文翔館方面へ）。
国道 112 号を直進、T 字路の手前右手、山形市役所の向かい。

交通機関でのアクセス

山形自動車道…山形蔵王 I.C から約 10 分 東北中央自動車道…山形中央 I.C から約 10 分
JR 山形駅からタクシーで…約 5 分 JR 北山形駅からタクシーで…約 4 分
JR 山形駅から市役所経由路線バス…山形市役所前下車（山形市役所前バス停向かい）

住所

〒990-0042

山形市七日町三丁目 1-16

TEL.023-634-8170 FAX.023-624-4534

<http://www.y-jabusiness.com/conference/c.html>

山形 セミナー 申込書

会員番号 認定番号 健康運動指導士等、 資格継続単位希望 者は必ず登録番 号をご記載頂き、当 日は認定証をご持 参下さい。	健康医学協会会員番号： 健康運動指導士登録番号： 健康運動実践指導者登録番号：	{ } 健康医学協会会員 <div style="text-align: right;">5,000 円</div> { } 一般 <div style="text-align: right;">7,000 円</div> * 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 FAX番号	() () ()	* 当日の緊急連絡先としてご記入ください
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

～ 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

※ 申込書を受信後、事務局から 10 日以内に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 法人健康医学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

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