



「長崎スモールセミナー2018」

健康運動指導士（者）資格継続単位6単位

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 当協会資格継続単位：6単位

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6単位取得可能

～ セミナー内容 ～

1. 10:00～12:00

「あなたは本当の自分の声を知っていますか？」

講師：石山 仁先生

フィットネスインストラクターは、自分の声を使って参加者に健康づくりの大切さを伝えます。でもし、その声が曇っていて、正しいことや適切なことが伝えられずにいるとしたらどうしますか？長崎セミナーでは、Breavo-para プログラムディレクター石山仁先生をお迎えして自分の本当の声を見つけるトレーニングを実践します。自分の声を磨き、そして相手の声の音色の理解できるようになることは、これからの健康づくり運動指導者が取り組むべきメンタルヘルスエクササイズ指導の基本です。東京でなければ受けられないノウハウをぜひご堪能下さい。

2. 13:00～15:00

「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」

講師：石井 千恵先生

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ます。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。

3. 15:00～17:00

「糖尿病に迫る！糖代謝のメカニズムと効果的な運動療法とは？

～e～ エクササイズの実際～」

講師：松浦 亜紀子先生

糖尿病は我が国の医療費のかなりの割合を占めていますが、そのエビデンスを理解し、その改善に向けて自らに取り組むことが出来る疾患でもあります。このセミナーでは、糖尿病についての理解を深め、そして実践的な指導ノウハウを具体的に提示し、即戦力として使いこなす手法を惜しみなく伝えます。糖尿病予防と改善に向けての指導を基礎から学び、さらにはその応用方法をシステムティックに学べます。一般市民から患者までの飽きない指導法を学びたい方向けのグローバルな1コマです。

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

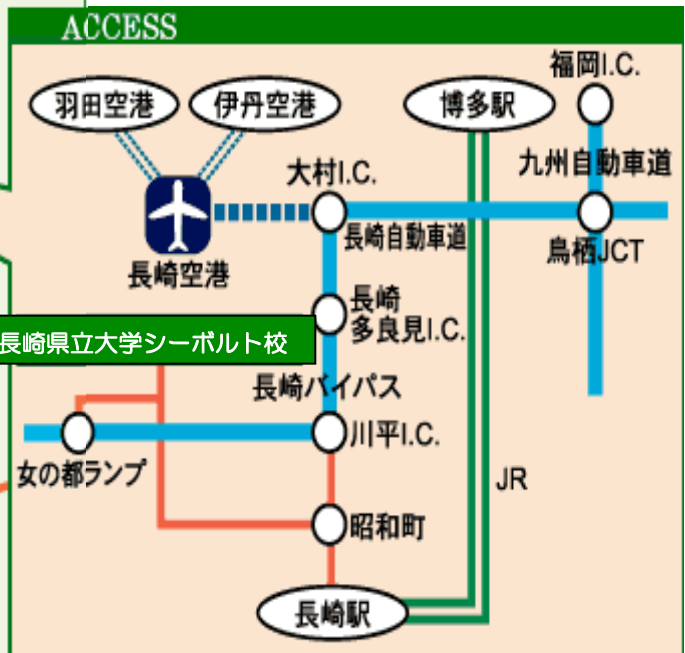
TEL095-813-5500 FAX095-813-5222

(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



MAP-NAGASAKI



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/>