

こころ育て・ 身体育てを学ぶ

公開講座

Zoom配信対応あり

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できる癒やしのストレッチと、声から身体を整える方法を実技と講義を交えて提供します。

1. 9:30～10:30
(講義と実技)

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

「生き活きと毎日を過ごすためのヒント」

自分にあった休息や癒やしの方法を持つことは、毎日を生き活きと過ごすヒントになります。

講師が担当している「うつ病者復職支援プログラム」(リワーク)における実績をもとに、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。



「声で心を動かす！ 声のパワーを最大限に引き出す方法」

私たちは日常生活で声を使ってコミュニケーションしています。あなたは、その声の力を最大限に引き出せていますか？

この講座では、声と健康の関係や発声法について学びながら、声を使って心を動かすテクニックを身につけましょう。あなたの声は、人々の心に響く可能性を秘めています！



2. 10:30～11:30
(講義と実技)

講師：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

日時 令和5年11月3日(金祝) 9:30～11:30

対象

一般、教職員、学生、
運動指導関係者

場所 長崎県立大学シーボルト校 講義室
同時オンライン配信(Zoom)

費用

無料

申込方法 QRコード もしくはURL (<https://forms.gle/PEpTcPaFV7LT2rrEA>)

[申込先・お問い合わせ先]

長崎県立大学 シーボルト校 総務企画課企画グループ
〒851-2195 長崎県西彼杵郡長与町まなび野1-1-1
TEL: 095-813-5500 FAX: 095-813-5220
Email: kikaku-g@sun.ac.jp



企画・運営：看護学科 永峯卓哉

なお、同日午後(13:00から17:00)に、健康医科学協会主催のセミナーを有料で開催します。午後のセミナーへ参加を希望される方は、別途、健康医科学協会へ申し込みをしてください。