

心身健康づくり研究会

入会案内



” ころとからだの健康づくり” について「もっと勉強したいけど、どこで勉強したらいいかわからない」「いろんな情報が欲しい」「心理学講座って受講料が高いから気軽に受けられない」「指導について悩んでいるけど、相談する場がない」・・・そんなあなたにおすすめなのが「心身健康づくり研究会」です。

シンポジウム & 研究会 同時申込みキャンペーン

- ★シンポジウムが会員価格で受講できます
- ★5~12月の会費
4,000円→キャンペーン価格 3,000円

入会方法

- ①シンポジウム参加申込書の「心身健康づくり研究会の入会希望」欄の□にチェックし、必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
- ②参加費お振込の際に、2010年度の会費(5~12月分キャンペーン価格 3,000円)を加えてご入金ください。シンポジウムは会員価格でご参加いただけます!

※心身健康づくり研究会の通常年会費(1月~12月)は 6,000円です。
※年度途中入会の方は月割りした金額(月額¥500円)となります

日々の健康づくりや運動指導に役立つ
正しい知識やスキルの獲得
情報交換の場を提供しています

研究会の活動

勉強会・シンポジウムの開催

- ★マインドボディシンポジウム
年に1回5月頃開催。今年で9回目の開催
- ★2010年度 勉強会 ※日程は変更する場合があります
3月14日(日)
「第2回 理学療法士に学ぶ!
高齢者に安全に運動を提供するための基礎知識~応用編~」
7月25日(日)
「うつ予防・改善に向けた運動指導の可能性(仮題)」
10月11日(祝・月)
「第2回リクエスト勉強会 HEALTH PROMOTION」
12月23日(祝・木)
「第3回フィットネスマラソン」

会報誌・WEBからの最新情報発信



- ★会報誌
「harmony (ハーモニー)」年6回発行
会員間のコミュニケーションの場、各種セミナー案内、心と身体の健康に関する最新情報の提供をおこなっています
- ★WEB
くわしくは <http://www.totalfit.co.jp/> をご覧ください

心身健康づくり研究会

頑張っているあなたへ

癒しと自分磨きをお届けする・・・

9th Mind Body Symposium 2010

Give more attention to your self ~自分を見つめ・自分を愛す~

第9回 マインドボディシンポジウム 2010

日時: 2010年5月30日(日) 10:00~17:30

会場: ハーティ 21

主催: 心身健康づくり研究会
共催: トータルフィット株式会社

協賛: 株式会社ウエダ本社
花王株式会社
テクノジム・ジャパン株式会社
株式会社デサント
株式会社ワコール

協力: NPO法人健康医科学協会
財団法人体力づくり指導協会
社団法人日本フィットネス協会

(五十音順)



会場
財団法人 尼崎健康・医療事業財団
市民健康開発センター ハーティ 21

〒661-0012 兵庫県尼崎市南塚口町 4-4-8

【交通案内】
阪急バス / 西坂部より徒歩4分
阪急神戸線 / 塚口駅南東へ徒歩13分
JR宝塚線 / 塚口駅南西へ徒歩13分

お申し込み・お問い合わせ
心身健康づくり研究会

〒541-0043
大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F トータルフィット株式会社内
TEL.06-6208-0388 FAX.06-6208-0377
E-mail.shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

～心身一如～

健康を届ける側の私達にとって、心身のバランスを取り毎日をイキイキと過ごすことは、とても大切なことです。自身を振り返り、希望に満ちて明日に向かうための充電の機会にさせていただきたいとの想いでマインドボディシンポジウムを開催し、今年で第9回目を迎えることとなりました。

今回のテーマは、『Give more attention to yourself ～自分を見つめ・自分を愛す～』
各プログラムは、様々な角度から自身の心と身体の声聴き、癒し、いたわるとともに、最新の知識や情報などを盛り込んでおり、現場の指導に役立つ内容です。
メインの特別講座では、自殺予防活動でご活躍の渡邊直樹先生を招き、専門家として長年にわたる貴重な経験と実績をわかりやすくお伝えいただけます。
また、今回初のセルフケアコーナーでは、最大2コーナー利用できるチケット制を導入し、日々の疲れを癒し、自分に磨きをかけ、“心と身体”のバランスを取っていただくことを目指します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

心身健康づくり研究会

タイムテーブル

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30
第1会場		11:00~12:40 セルフケアコーナー第1部				14:10~17:00 セルフケアコーナー第2部			
		セルフケアコーナー予約受付時間 ●第1部/ミニ講座Ⅰ・Ⅱ 10:30~ ●第2部/ミニ講座Ⅲ・Ⅳ 12:30~				14:10~14:30 ミニ講座Ⅰ	15:50~16:10 ミニ講座Ⅲ		
第2会場					14:10~14:30 ミニ講座Ⅱ	15:50~16:10 ミニ講座Ⅳ			
				13:00~14:00 特別講座 無料	14:40~15:40 B講座		16:20~17:20 C講座		
第3会場		10:00~12:00 A講座	12:10~12:50 ランチタイム交流会						

楽しく食事をしながら、会員同士のネットワークづくりや情報交換をしましょう！ ※お食事は各自ご持参ください

スキルアップ講座 *skill up*

事前予約制
参加申込書にてお申し込みください

特別講座

13:00 ~ 14:00

無料

我が国における自殺対策の第一人者、渡邊直樹先生による講演



渡邊 直樹

心の健康づくりの輪

心の健康を保ちたいと誰もが願う中、日本では毎年3万人以上が自らの命を絶つ事態となっています。その原因のひとつに心の病があります。多くの人はなぜこれほど心を病むのでしょうか。どのようにすれば改善できるのでしょうか。心の病とは何か、生きるとはどういうことか、今ここにいる、あるがままの自分自身を受け止めることがどれほど大切か。わが国の自殺対策の第一線に立つ専門家より、長年にわたる貴重な経験と実績を通して、分かりやすくお伝えします。

※単位取得可能
※他の講座同様、予約制です

定員 80名



園田 幸子

10:00 ~ 12:00

ココから体操 スキルアップ&事例報告

ココから体操は、高齢者や低体力な方でも安全で効果的に、かつ楽しく実施していただける体操です。個別の配慮が必要な高齢者に指導する場合どのような工夫が必要かポイントをお伝えします。指導者同士の悩みや成功事例をシェアし解決策を検討することでよりよい指導に結びつけます。実技とディスカッションを行います。ココから体操指導者の方集合です！

健康運動指導士・ココから体操指導者養成トレーナー
アメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト
心身健康づくり研究会理事

定員 30名



橘 千鶴

14:40 ~ 15:40

機能改善ヨガ ~心もからだもいきいきと~

健康にヨガが良いからと積極的に取り組んでいる方は多いですが、難しい・やりづらいと感じる動作がある方もいらっしゃると思います。簡単な機能改善体操を挿入することで、ヨガ本来の心地よさを感じていただけるようになります。今回はヨガを通してより自身の心身を観察し、気づき、いたわり、いきいきと過ごすためのヒント満載でお届けします。ヨガのクラスにはもちろん、ストレッチ等のクラスにも役立つ内容です。※スポーツタオルをご持参ください

健康運動指導士・NPO法人日本YOGA連盟ワーカー
NPO法人いきいきのび健康づくり協会理事
心身健康づくり研究会理事

定員 50名



梅田 陽子

16:20 ~ 17:20

マインドボディフィットネス

~気づいていますか自分の声に~

「からだの声をきく」ことが健康を保つためには大切です。しかし、この一見当たり前のことができなくなっているのが現状人ではないでしょうか。あなたは、あなた自身の声に気づいていますか？心とからだは一つです。心の状態がからだに反映しています。有酸素運動でからだの声のとおり動いてみましょう。心のためにからだ声を出してみましょう。呼吸法や自律訓練法でじっくり対話してみましょう。今よりも少し、自分を見つめて自分を愛するために、素晴らしい自分の可能性を見つけるために「心身一如」のマインドボディフィットネスをご体験ください。

健康運動指導士・心身健康づくり研究会代表
トータルフィット株式会社 代表取締役

定員 50名

スキルアップ講座にご参加の方、全員にプレゼント！

花王「ヘルシアまるやか緑茶」

受講料

1講座：(会員) 2,000円 (一般) 3,000円

会員対象 3講座割引：6,000円⇒5,500円！

シンポジウム&研究会同時申込みキャンペーン実施中
詳しくはパンフレット裏面の入会案内をご覧ください

取得可能単位

	JAFSA	高齢者体力づくり 支援士	健康医科学協会
特別講座	0.5	0.7	0.5
A講座	1.0	1.4	1.0
B講座	0.5	0.7	0.5
C講座	0.5	0.7	0.5

セルフケアコーナー



チケット制

セルフケアチケット~2枚綴り~

チケットを申し込む ➡ 当日予約 (合計2ヶ所まで)

第1部 11:00~12:40 第2部 14:00~17:00

1 あなたの選んだ色が、あなたを癒す色!!
オーラソーマによるカラーセラピー

オーラソーマプラテックショナー 穂田 喜代
見ているだけで癒される美しい106本のボトル。その中からあなたが選んだボトルが、あなたの過去・現在・未来・克服すべき課題を教えてください。(20分)

2 スポーツ選手・女優・芸能人に話題の
加圧トレーニングを体験しよう

加圧パーソナルトレーナー 坪井 一将
ダイエット・アンチエイジング・筋力アップ・血流改善に効果のある加圧トレーニングを3種目体験していただけます。普段の運動では味わうことのできない不思議な感覚を体感してください。(20分)

3 Hawaiian Lomi Lomi
ヒーリングトリートメント

ハワイアンロミロミセラピスト 辻 令子
アロマオイルハンドトリートメントまたは、ドライショルダートリートメントからお選びいただけます。内容は、リラックス効果の高いアロマオイルで肘から指先をトリートメントまたは、肩や首をタオルの上からヒーリングトリートメントをします。(10分)

4 リラックス&リフレッシュ
足つぼマッサージ

中国北京国際若石つぼ健康法認定 北 京子
足つぼマッサージを施術し、疲労回復・リラックス&リフレッシュしていただけます。頑固なあなたにご褒美をどうぞ！(10分)

5 あなたを癒す
オリジナルブライザーブドフラワー

日本ブライザーブドフラワー協会 ディプロマ取得 株式会社ウエダ本社 井上 真由美
あなたを癒し、あなたを元気づけるオリジナルコースージュを製作します。あなたのそばでいつも励まします。手作りが不安な方、男性も大歓迎です！(20分)

6 名刺夢工房

株式会社ウエダ本社 松本 佳子
成功する名刺を作りませんか？ビジネス名刺でも！婚活用名刺でも！ライバルに差をつけよう！お一人50枚お持ち帰りいただけます。(20分)

ミニ講座 Ⅰ・Ⅱ 14:10~14:30 Ⅲ・Ⅳ 15:50~16:10 ♥プレゼント付

Ⅰ みんなで作ろう！
ブライザーブドフラワー

日本ブライザーブドフラワー協会 ディプロマ取得 株式会社ウエダ本社 井上 真由美
お気に入りの服でお出掛けする時に、生花のようなブライザーブドフラワーを使ってワンランクアップのお洒落アイテムを作ってみませんか？みんなで作って楽しくコースージュを作りましょう！

♥ ミニ講座IIIにご参加の方、全員にプレゼント！
ウエダ本社「エコバック」

Ⅱ 加圧トレーニングが体に良い理由

加圧パーソナルトレーナー 坪井 一将
加圧トレーニングの主な効果はダイエット・アンチエイジング・筋力アップ・血流改善。なぜ加圧トレーニングが体にいいのか？なぜ軽い負荷で効果が出るのか？基礎理論をお届けします。この講座で加圧トレーニングの秘密がわかります。

♥ ミニ講座IIにご参加の方、抽選で10名様にプレゼント！
ウコール「クロスウォーカー」

7 素敵な1枚を撮る
魅せるプロフィール写真

写真家 阪田 量士
ホームページやブログ・会社案内に講師紹介など様々なところで使われるプロフィール写真！あなたらしさを引き出すお手伝いをいたします。お好きな角度からのファンショットをご希望ください。(20分)※写真データ後日お渡し

8 笑顔になるポイントメイク

メイクアップアーティスト 福井 瑠美子
ココロもカラダも元気にさせてくれるあなたに合ったポイントメイクをします。メイクひとつで印象も変わります！あなたの魅力をさらにランクアップ。(20分)

9 ネイルアートで気分をリフレッシュ

ネイリスト 田中 千恵
簡単自分磨きは指先から！普段とひと味違うカラーリングやお好きなストーンを1つ選んで心も身体もリフレッシュしましょう。(20分)

10 氣と整体

鍼灸師 柔道整復師 梅田 博康
生あるもの全てに氣が流れています。流れが盛んな人は健康、滞りのある人は何らかの不調があると考えられます。あなたの流れはいいかでしょうか？氣の流れをよくして元氣になります。今回はお腹と手足の指を診ることで改善を促します。(10分)

11 美容針

鍼灸師 梅田 泰子
頭や顔のツボに針を刺し、気になるお肌のたるみを針の力で引き上げます。血行が良くなり顔色が明るくなります。むくみ・たるみ・くすみ・肌荒れに効果的です。美とリラックスをご体験ください。※お化粧品を落とさずにご参りいただけます。(10分)



Ⅲ ココロとカラダ！
いきいきメイク術

メイクアップアーティスト 福井 瑠美子
今年流行のカラーやメイクアドバイスを学んでいただけます。今さら聞けないメイク基礎知識など知って得る情報をお届け。メイクの力でココロもカラダもいきいきと！

♥ ミニ講座IIIにご参加の方、全員にプレゼント！
講師おすすめ！メイクサンプル

Ⅳ セルフ足つぼマッサージを学ぼう！

中国北京国際若石つぼ健康法認定 北 京子
「第二の心臓」と言われる足裏。足裏ほぐしは血液・リンパの循環、新陳代謝を促進し、疲労回復につながります。簡単にできる足つぼマッサージをご紹介します。ヨガクラスの導入の足ほぐしにも最適です。自然治癒力を高めて行きましょう！

♥ ミニ講座IVにご参加の方、全員にプレゼント！
「デザート」マッサージジェル「POWER COMPO」サンプル

受講料 定員 150名

セルフケアチケット：前売り (会員) 2,000円 (一般) 3,000円
~1セット2枚綴り~ 当日 (会員) 2,500円 (一般) 3,500円

※お一人様2セットまで
※ご希望のコーナー・ミニ講座をお受けいただくために予約開始時間をお確かめのうえご来場ください
※定員になり次第、販売終了いたします