

心身健康づくり研究会
リクエスト勉強会

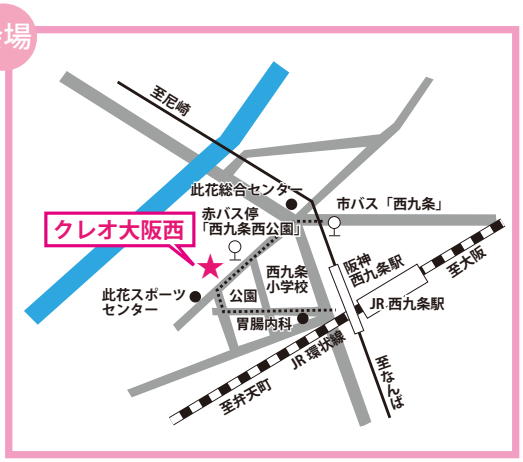
第２回

HEALTH PROMOTION

心の健康づくり
～知る・受けとめる・実践する～

2010.10.31 (SUN)
10:00－16:00

会場



クレオ大阪西［JR環状線西九条駅より徒歩約3分］
〒554-0012　大阪市此花区西九条6-1-20

主催：心身健康づくり研究会

後援：ＮＰＯ法人健康医科学協会
　　社団法人日本フィットネス協会

協力：財団法人体力つくり指導協会

（五十音順）

■お申し込み・お問い合わせ

心身健康づくり研究会

心身健康づくり研究会　検索

〒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

心身健康づくり研究会
リクエスト勉強会

第２回

HEALTH PROMOTION

心の健康づくり
～知る・受けとめる・実践する～

2010.10.31 (SUN)
10:00－16:00

■お申込方法

① 参加申込書を、郵送・FAX・E-mail のいずれかでご送付ください
② 申込書到着後、５日以内に受講証を送付致します
③ 受講証到着後、７日以内に参加費をお振込ください

講座	会員（税込）	一般（税込）
A	1,000 円	2,000 円
B	1,000 円	2,000 円
C	2,000 円	3,000 円

会員特典
B・C 講座を受講の方は、A 講座が無料で受けられます

研究会同時入会キャンペーン

★会員価格で講座参加可能！
★今回の講座参加と研究会入会同時申込の場合、9・10 月分の会費無料！
［2010 年・年会費（9 月～12 月分）2,000 円⇒1,000 円］

※心身健康づくり研究会年会費：6,000 円（1 月～12 月）
※年の途中入会の方は、月割り金額（1 ヶ月あたり￥500）

A

10:30～11:30
3F 多目的室

セルフケアエクササイズ ～マインドボディフィットネス® ～



梅田　陽子
心身健康づくり研究会代表・トータルフィット㈱代表

あなたのストレス解消法はなんですか？日々の疲れを癒し、ストレスをためない健康づくりを目指すエクササイズが「マインドボディフィットネス®」！疲労回復につながるエクササイズやリラクセーションを行います。どこでも簡単にセルフケアとしてすぐに実践できます。ストレスはその日のうちに解消しましょう！

B

13:15～14:15
2F 研修室

ストレスのいろは ～あなたのストレスをチェックしてみませんか？～



松田　美枝
臨床心理士・精神保健福祉士

あなたはストレスを感じていますか？ストレスとはどういうものでしょうか。チェックリストやグループワークを通じ、まずはあなたのストレスを知り・受け止めることで対処法や友人・職場などの社会的支援体制を見つけます。イキイキと過ごすためのヒント満載です！

C

14:30～16:00
2F 研修室

心の健康づくり ～健康づくり従事者が知っておくべき基礎知識～



松田　美枝
臨床心理士・精神保健福祉士

大学で教鞭を執る臨床心理士が、メンタルヘルスの基礎知識を伝授します。特に二次予防では心の病とその心理療法、三次予防では精神科リハビリテーション等について専門家の長年のご経験を通して、分かりやすくお伝えします。いまさら聞けないメンタルヘルスの基礎を知ることで、明日への指導がワンランクアップすること間違いなし！

Info

12:00～13:00
3F 和室

ランチタイム交流会

昼食は、会場内での軽食が可能です。楽しくお昼を食べながらネットワークづくりや情報交換をしましょう！

昼食は各自ご持参ください

取得可能単位

	ア	イ	ウ	エ
A	実習 1.0	0.7	0.5	0.5
B	実習 1.0	0.7	0.5	
C	講義 1.5	1.0	1.0	

ア…健康運動指導士／健康運動実践指導者
イ…高齢者体力つくり支援士
ウ…健康医科学協会
エ…JAFA

参加申込書 （コピー可）　▲FAX：06-6208-0377

・①と②は必ずいずれかにチェックを入れてください

① 参加希望講座
□A：セルフケアエクササイズ
□B：ストレスのいろは
□C：心の健康づくり

②
□心身健康づくり研究会会員
□一般（研究会に入会申し込み希望）
□一般（今回は入会しない）

■お寄せいただきました情報は厳重に管理し勉強会開催の目的以外使用致しません

□単位取得希望
※単位取得を希望される方はチェックを入れてください
（当日、登録番号を受付にてお伝えください）

→
□健康運動指導士／健康運動実践指導者
□高齢者体力つくり支援士
□健康医科学協会
□JAFA

フリガナ
氏名　　（　　才）　男・女

資格・ご職業

ご住所　〒

TEL.　　FAX.

携帯番号

E-mail（PC・携帯）

お振込合計（　　）円

■同時に心身健康づくり研究会に入会希望される方は参加費＋2010 年・年会費（9 月～12 月分）1,000 円をご記入ください

※ 振込み手数料はご負担ください
※ お振込後のご返金はできかねます
またお振込後の講座変更はできません

お振込先
みずほ銀行　大阪支店　（普通）1069688
心身健康づくり研究会

※受講証に記載されている予約受付番号をお名前の前にご入力のうえお振り込みください