

第12回メディカルフィットネスセミナー要綱

『テーマ：運動とメンタルヘルス —運動とストレスの関係とリラクゼーション法—』

セミナーの コンセプト	健康・体力づくり関連に従事する指導者等に対し、医科学的な視点からエビデンスに基づいた最新情報を提供し指導者の質向上と指導者間のネットワーク形成を目指します。
セミナーの趣旨	<p>現在、労働者の精神障害を原因とする労災認定の増加から、各企業でのストレスチェックとそのフォローが義務付けられるようになってきています。本セミナーでは、ストレスチェック後のフォローとして、仕事量の調整や面接によるフォローだけではなく、予防としての観点から、ストレスの発生機序から、運動がなぜストレス軽減に効果があるのか、またストレス軽減の視点だけではなく、ポジティブ感情の生起との関係も合わせて、ストレスとの関係を紐解いていきます。</p> <p>講師には、スポーツ心理学、運動心理学の中でも、ストレスや不安と運動の関係やポジティブ心理学がご専門の熊本学園大学教授橋本公雄先生をお招きし、講演していただきます。</p> <p>さらに、リラクゼーションにつながる呼吸法とヨガをお伝えし、現場でもすぐに活用できるような内容で行ってまいります。</p>
日時	平成31年2月16日(土) 13:00~17:00
場所	熊本機能病院 南館2階 大ホール
主催	医療法人社団寿量会 熊本機能病院併設 指定運動療法施設 熊本健康・体力づくりセンター
協賛予定	大塚製薬株式会社
受講対象者	健康運動指導士、健康運動実践指導者、レクリエーションインストラクター、社会福祉士、医師、保健師、理学療法士、管理栄養士など、運動指導に関わっている方
募集人員	50名(先着)
参加費	一般5,000円/日(税込)、学生2,500円/日(税込)
主な講師紹介 (役職・資格・主な著書)	<p><b>橋本公雄先生</b> (熊本学園大学 社会福祉学部ライフ・ウェルネス学科 教授, 九州大学名誉教授)</p> <p>九州大学での教員経験を経て、現在は運動行動の予測に関する研究、運動の継続化に関するモデルの構築と介入研究、運動・スポーツ活動におけるドラマチック体験と自己成長に関する研究、快適自己ペースを用いたポジティブな感情の変化およびメカニズムに関する研究、行動科学に基づく大学体育授業のプログラム開発に関する研究を主な研究課題とされています。また、主な著書では、運動継続の心理学、アクティブな生活をとおした幸福を求める生き方—ライフ・ウェルネスの構築を目指して—などがあります。</p>
カリキュラム スケジュール (敬称略)	<p>①プレセミナー (13:00~13:15) 大塚製薬株式会社</p> <p>②開会のあいさつ (13:15~13:20)</p> <p>③講演</p> <p>(1) 講義「運動とメンタルヘルス」(13:20~14:50) 熊本学園大学 社会福祉学部ライフ・ウェルネス科 教授 橋本 公雄 (休憩 14:50~15:00)</p> <p>(2) 講義「リラクゼーションを導く呼吸法」(15:00~15:50) 熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター 荒井 久仁子</p> <p>(3) 実技「心とからだを整えるヨガ」(16:00~17:00) 熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター 高野 聡</p> <p>⑤閉会のあいさつ (17:00~)</p>

認定単位	健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位が認められる予定です。
お申し込み方法	<p>熊本健康・体力づくりセンターのホームページ内にある【お問い合わせ】ページより必要事項を入力し、個人情報の【上記内容に同意する】にチェックをつけて【送信ボタン】をクリックしてお申し込みください。</p> <p><b>熊本健康・体力づくりセンターホームページ</b> <a href="http://medicalfitness-kumamoto.com/">http://medicalfitness-kumamoto.com/</a></p> <p>*お申し込み後、受け付け完了メールを差し上げますので mcjhealth@juryo.or.jp を受信できるように必ず設定をお願い致します。なお、1週間以内に受け付け完了メールが届かない場合は、下記セミナー事務局までお問い合わせください。</p> <p>*参加費は、お申し込み後に届きます受け付け完了メールに振込先の口座を記載しておりますので、指定の口座へのお振り込みをお願い致します。</p> <p>*お申し込み後、1週間以内に参加費のご入金をお願い致します。参加費のご入金が無い場合は、セミナー事務局よりご連絡させていただくことがあります。ご了承ください。</p> <p style="text-align: center;"><b><u>お申し込み締め切り：2019年2月9日（土）</u></b></p> <p>(先着順となります。すぐに定員に達する可能性があります。お申込みはお早めをお願いします。)</p>
個人情報の取り扱いについて	<p>個人情報につきましては、今後のセミナー等のご案内に利用させていただきます。</p> <p>セミナー事務局以外の第三者に提供することはありません。</p>
問い合わせ先	<p>医療法人社団寿量会 熊本機能病院併設 指定運動療法施設 熊本健康・体力づくりセンター メディカルフィットネスセミナー事務局 荒井 久仁子 (あらい くにこ)・高井 真佐代 (たかい まさよ)</p> <p>〒860-8518 熊本県熊本市北区山室6丁目8番1号</p> <p>TEL : 096-345-8113 (内線) 7532 / FAX : 096-345-8188 E-mail : <a href="mailto:mcjhealth@juryo.or.jp">mcjhealth@juryo.or.jp</a></p>

### <会場のご案内>



#### ■ バスをご利用の場合

《熊本交通センターから》2015.10.1～15番のりば

- ・北3 国道化血研経由菊池温泉市民広場・菊池プラザ行き「熊本機能病院前」バス停下車
- ・北4 三軒町化血研経由南原・立石・北区役所行き「熊本機能病院前」バス停下車

《バス停JR熊本駅から》

- 1番のりば
- ・北3 国道化血研経由菊池温泉市民広場・菊池プラザ行き「熊本機能病院前」バス停下車

#### ■ 電車をご利用の場合

- ・上熊本駅発「御代志」行き(約20分)「堀川駅」下車、タクシーで3分
- ・藤崎宮駅発「御代志」行き(約20分)「堀川駅」下車、タクシーで3分

#### ■ お車をご利用の場合

- ・熊本市中心部から、約20分 熊本空港から、約30分
- ・熊本インターから、約30分 植木インターから、約30分

\*駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用いただくか、お車でお越しの場合は出来るだけ乗り合わせのうえお越しいただきますようお願い致します。