

第6回

MindBody Symposium 2007 in Osaka

Reset&Creation

～なりたい自分になるために～

開催日 2007年5月26日（土）・27日（日）

会場 大阪市ゆとり健康創造館 ラスパSAKA

対象：健康推進・保健衛生に関わるご職業の方
健康増進・保健衛生に関わるご職業を目指されている方

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：花王株式会社
株式会社クレハ
株式会社デサント
株式会社ナッシュスタジオ
株式会社ワコール
七星株式会社

協力：NPO法人日本YOGA連盟
大阪市ゆとり健康創造館 ラスパSAKA
月刊フィットネスジャーナル
社団法人日本エアロビックフィットネス協会
財団法人体力づくり指導協会
有限会社ブックハウス・エイチディ

（五十音順）

開催にあたって

健康志向が高まる中、美容・癒し・福祉など健康に関する注目度は高まるばかりです。生活習慣病の罹患者数が増え、またストレス社会といわれるように心の病も増加している現在、保健衛生や健康増進に携わる専門的な指導者・支援者が、ますます必要とされています。

心身健康づくり研究会は、まずは健康を届ける指導者・支援者である私達が、自らのこころとからだのバランスを取ることが大切であり、セルフケアができることによって、多くの方の健康づくりに寄与できると考えております。一度立ち止まって自身を振り返り、セルフケアの必要性を認識する機会また指導内容を深めるための学習の機会としてマインドボディシンポジウムを開催し、今年で6回目を迎えることとなりました。

今年のテーマは **Reset & Creation** ～なりたい自分になるために～ です。

“様々な角度から心身を見つめなおし、必要なものを取り入れ、不必要なものは整理し、なりたい自分・よりよい自分を創っていく”をコンセプトに多彩なプログラムを企画しました。

各プログラムは、最新の知識や科学的根拠に基づく情報なども盛り込んでおり、現場の指導に即役立つ内容でもあります。

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
代表 梅田 陽子

タイムテーブル

■ 5月26日（土）

大会議室	13:15～20:15 「ココから体操2～自立生活筋力向上トレーニング編～」 6時間講習会
------	---

■ 5月27日（日）

	10:30～12:00	12:30～ 13:15	13:30～15:00	15:15～16:45	17:00～ 17:45
【A会場】 大会議室	A-1 永井成美 (60) 心と身体のダイエット	無料! ココから体操1 体験&報告会	A-2 橘・増田・園田 (50) コミュニケーションスキル 傾聴法	A-3 八木ふみ子 (45) 身体と声をつなぐ骨格ワーク	無料! ココから体操2 体験&報告会
【B会場】 洋室	予約不要		B-2 新井 淑子 (45) ビューティリフティング	B-3 若山 美保 (45) セルフ・リンパドレナージュ	予約不要
【C会場】 和室	C-1 まるずみかずお (45) 操体法入門		C-2 梅田 陽子 (45) マインドボディフィットネス	C-3 人見 穀子 (45) 経絡ヨガ	

○の数字は定員を示します。 ◆は実技講座です。動きやすい服装でご参加下さい。

参加費・取得可能単位

	参加費		取得可能単位
	心身健康づくり研究会会員	非会員	
ココから体操2 講習会	¥26,036 (教材、講習・認定試験料込)	¥28,300 (教材、講習・認定試験料込)	高齢者体力づくり支援士 4単位
A～C各講座	¥2,500/講座	¥3,500/講座	JABA ADI 各0.5単位 ⇒A-1・C-1・C-2・C-3
3講座申込割引	¥7,500→¥7,000	¥10,500→¥9,500	高齢者体力づくり支援士 各1単位
ココから体操 体験&報告会	無料 (予約不要)	無料 (予約不要)	



ココから体操[®]2 ~自立生活筋力 向上トレーニング編~ 6時間講習会

●「ココから体操」とは？

- ◇高齢者・低体力者・生活習慣病罹患患者等の方々が、こころとからだの健康づくりのために楽しく無理なく運動できるプログラムです。
- ◇音楽に合わせた集団への運動指導が苦手な方でも、すぐに運動指導テクニックが取得できるプログラムです。

企画…梅田陽子

トータルフィット代表
京都大学非常勤講師

監修…森谷敏夫

京都大学大学院
人間・環境学研究院教授

●「ココから体操」の特徴

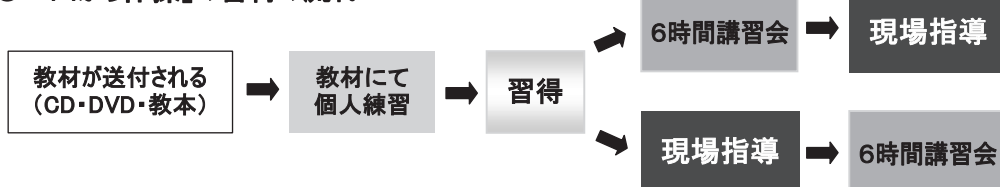
- ◎体操が振付けられた、音楽に合わせて動く集団指導型プログラム
- ◎音楽に合わせて約30分の運動指導ができるようになる
- ◎曲に録音されている“合図の音”を反復して“指示”することで、集団運動指導が容易にできる
- ◎教材(音楽CD+動きの見本DVD+教本)が付いているので、習得が早い
- ◎受講者や時間に応じて、体操の数を自由に選択することができる
- ◎受講者の体力レベルに合わせ「座位・支えをもった立位・立位」と運動する姿勢が選べる
- ◎指導のコツを、1日(6時間)講習会で優秀な専門講師からしっかりと学び取れる

●「ココから体操2」の構成と内容

曲番	動き	時間(分)	
1	準備体操	5	日常動作を円滑にし、自立した生活を送るためには、筋力・筋持久力・バランス能力・柔軟性など、総合的な体力が必要です。 「ココから体操2」では、掃除・洗濯・身支度・入浴など、日常行なっている動作で身体を連動させ、全身の筋肉を総合的にトレーニングするプログラムです。
2	フロー体操(A・B)	3.5	
3	筋力トレーニング①	5	
4	フロー体操(A)	1.5	また、特別な器具・用具を使用しないので、手軽に行なうことが出来ます。さらに、様々な表情を作ったり、周囲とコミュニケーションをとる動きなど、楽しんで取り組める工夫がたっぷりと盛り込まれています。 ※フロー体操⇒流れるように自然に全身をほぐす動き
5	筋力トレーニング②	5	
6	フロー体操(B)	1.5	
7	筋力トレーニング③	5	
8	整理体操	5	「ココから体操2」詳細とサンプルムービーをご覧頂けます! ⇒ http://www.totalfit.co.jp



●「ココから体操」の習得の流れ



講習会は定期的実施していますので、講習会の受講日振替可能です。
また、講習会参加前でも、「ココから体操」を練習し習得されたら、是非現場でご活用下さい。

●「ココから体操」6時間講習会とは？

高齢者に対する運動指導技術・指導力を高めるための講習会です。
講習会では、注意点や指導のコツをしっかりと伝授致します。また、繰り返し指導練習を行うことで、指導力が格段に高まります。講習会の最後に認定試験を実施し、良かった点・改善点などをフィードバックします。運動指導の経験が無くても、指導ができるよう完全サポート致します。



【講習会風景】



A-1

10:30~12:00

心と身体のダイエット

～余分な情報と脂肪を落とし、軽やかになる!～



永井 成美

岡山県立大学保健福祉学部栄養学科講師
 学術博士／管理栄養士／健康運動指導士
 〈著書〉たのしくすすめるチャイルドダイエット(新版2007 東山書房)・こころとからだのダイエット(編著・改訂新版2007 東山書房)

「コレだけ食べたら痩せる!」「ダイエット中だからコレだけしか食べない!」あなたもよく耳にされるはず。巷に溢れる間違いだらけの健康情報・思い込みを、まずは全部まとめてリセットしましょう。(=心のダイエット)そして、単純にカロリーの収支だけではない、太る・痩せるメカニズムや、正しく内臓脂肪をとる方法を解説していきます。リバウンドの心配なし、ストレスを溜めることなく心も身体も健康になる正真正銘のダイエットとは?目からウロコをたっぷり落とし、正しい知識を吸収しましょう。

A-2

13:30~15:00

コミュニケーションスキル・傾聴法

～信頼関係を築くコツ～



橘 千鶴／増田 直美

心身健康づくり研究会理事
 産業カウンセラー



園田 幸子

心身健康づくり研究会理事
 A C S M ・ H F I

適切な指導をしていても実践につながらない、と悩まれたことはありませんか?相手の“悩み”や“なかなかできない気持ち”に共感し、寄り添い、解決の糸口を見出すサポートができれば素敵だと思いませんか?指導の現場では、実践するのは私達ではなく相手です。相手をうまくサポートするため、相手の話を上手に聴くスキル【傾聴法】を習得し、信頼関係を築いていきましょう。ロールプレイを取り入れた実習形式で行います。明日からあなたは頼れる指導者!日常生活の様々なコミュニケーションにも役立ちます!!

A-3

15:15~16:45

身体と声をつなぐ骨格ワーク

～楽に・効率よく身体を動かす・声を出す～



八木 ふみ子

健康運動指導士
 J A F A エグザミナー
 アディダスジャパン契約アドバイザー
 B A S I ピラティス認定インストラクター
 エアロフィットセラピースペシャリスト

〈指導者は声が命!〉八木ふみ子が満を持してお届けする身体と声をつなぐ骨格ワーク。皆さんは、指導する内容や対象者に合わせた声を出せていますか?喉に負担のかからない声の出し方が出来ていますか?声を調整するには、身体・特に背骨の位置を知り調整する事が大切です。『骨・関節の動き』を理解し深層筋を使えるように、脳と身体をつないでいきましょう。“楽に・効率よく”身体が動く・声の出し方・通りが変わります。すると、場の雰囲気や相手の心に伝わる度合いも変わってくるのです。さあ!身体と声をつなげて、より魅力的な自分を創りましょう!

B-2

13:30~15:00

第一印象で心をつかめ!愛される笑顔の作り方

新井淑子のビューティリフティング



新井 淑子

C I B T A C 英国国際ライセンス取得エスティシャン
 アロマコーディネーター
 薬剤師
 ビューティリフティング開発者
 アリールエスティックスクール・サロン経営

あなたは人からどんな印象で見られていると思いますか?笑顔に自信がありますか?気分が表情に表れてませんか?顔のスペシャリスト、美容のエキスパートとして、TV・雑誌で活躍する新井淑子が、「第一印象で心をつかむ方法」「愛される笑顔の作り方」を伝授。“顔は体からの影響を顕著に受けている”という考えのもと、骨盤・背中・首の筋肉からアプローチして姿勢を変え、首や肩の筋肉をほぐし、顔の筋肉・表情筋を鍛え、血流を促進するようつくられたオリジナルメソッド『ビューティリフティング』であなたの中に眠っている“魅力”を引き出しましょう。

B-3

15:15~16:45

セルフ・リンパドレナージュ

～リンパの流れが身体を変える～



若山 美保

ジャパンエコーラデオマセラピー講師
 英国 IFPA 正会員
 生活習慣予防士
 J A A 認定アロマコーディネーター
 ホッダー式マニュアル・リンパ・ドレナージュ・セラピー 1 修了

リンパドレナージュとは、組織やリンパ管に停滞した余分な体液や老廃物を排出させ、新陳代謝を促進させるメソッドです。肩こりや冷え・むくみ、全身の倦怠感などの症状を「体質」と片付けずに、リンパの流れに沿ったマッサージのテクニックを学び、自分自身で本来の調子の良い状態に戻していきます。マッサージ後のすっきり感と身体の変化に、きっと驚かれるはずです!セルフケアのテクニックとして、日々の指導のエッセンスとして、是非お役立て下さい。

C-1

10:30~12:00

操体法入門

～心地よさが身体を治す～



まるずみ かずお

京都市在住
 鍼灸師
 イラストレーター
 ・絵で見る操体(地勇社)
 ・からだほぐしを楽しもう2・3(汐文社)



身体の不調は身体の歪みから起こります。コリや痛みは身体が発している歪みのサイン。操体法とは、身体が心地よく動く方向を探して動かすことで、筋肉・骨格の歪みを矯正し、身体機能を正常に戻していく方法です。心地よい・気持ち良いという〈原始感覚〉に素直に身をまかせ、自分自身を調整し自己治癒力を高めていく操体法を、頑張らず楽しみながら習得しましょう。1人操体・2人操体・皮の操体(!?)など、様々な操体法をお伝えします。操体法のアプローチは、あなたの指導の幅をグーンと広がります。※バスタオルをお持ち下さい。



C-2

13:30~15:00

マインドボディフィットネス

～super relaxation～



梅田 陽子

トータルフィットネス代表取締役
心身健康づくり研究会代表
京都大学非常勤講師
自律訓練法学会会員 応用講習終了
京都大学医学部附属病院健康運動指導士
高齢者体力づくり支援士ドクター講師

毎日多くの方の健康づくりのために、一生懸命お仕事をされている皆さんへ 梅田陽子が癒しのひとときをお届けします。マインドボディフィットネスとは、心と身体のバランスを整えるリラクゼーションプログラムです。流れるような動きで身体をほぐす“フロー”、腹式呼吸を用いた呼吸法の後、自律訓練法の空間感覚練習から標準練習・黙想法・色のイメージによるリラクゼーションへと進みます。心と身体をひとつにして、あなた自身と対話して下さい。

※バスタオルをお持ち下さい。

【ご注意】

- A-3・C-1・C-2・C-3の講座は、実技講座です。動きやすい服装でご参加下さい。
※会場に更衣室を設けております。
- 全講座上履きは不要です。
- 筆記用具は各自お持ち下さい。

C-3

15:15~16:45

経絡ヨガ

～東洋医学的視点からヨガを深める～



人見 亜子

NPO法人日本YOGA連盟兵庫支部長
NPO法人日本YOGA連盟養成講座講師
神戸市体育指導員
元気アップヨガ代表

東洋医学では、血液が全身をめぐるのと同じように、気血（きけつ）というエネルギーが全身を循環していると考えます。その気血の通り道を『経絡』と呼びます。身体には12の経絡があり、その経絡上に経穴（ツボ）があります。気血の流れが滞ると、色々な症状（コリ・冷え・痛みなど）が起こると考えられています。気血が滞りやすい関節部分を呼吸と共にゆったりとしたヨガの動きでくまなく動かし、動きの中でツボを刺激し、身体に生命エネルギーを高め心身を整えていきましょう。

※バスタオルをお持ち下さい。

【取得可能単位】

- JAF A ADI
A-3・C-1・C-2・C-3 ⇒ 各0.5単位
 - 高齢者体力づくり支援士
A-2・A-3・C-1・C-2 ⇒ 各1単位
- 単位取得希望者は、当日各団体認定カードをご持参下さい



昨年大好評！

「ココから体操」体験会 今年も実施！！

今年は【ココから体操認定指導者】による報告も交えてお届けします



『ココから体操』は、全国各地の認定指導者により、様々な高齢者施設・福祉施設等で健康づくり・介護予防の取り組みとして実施されています。

今回は、各地・各施設で活躍中の認定指導者による、「ココから体操」取り組み例、受講している高齢者の感想、効果等、現場の声をご報告します。

また、「ココから体操」を1回実施した短期効果・3ヶ月間実施した長期効果のデータもご紹介します。

高齢者・生活習慣病罹患患者・低体力者への健康支援に関わる方必見です！



12:30~13:15

「ココから体操1」体験・報告会

『ココから体操1～有酸素運動編～』は、リズムミカルな音楽に合わせながら、楽しく身体と心のエクササイズで、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善を目指します。

16:45~17:30

「ココから体操2」体験・報告会

『ココから体操2～自立生活筋力 向上トレーニング編～』は、高齢者の方々が、自立した生活を送るために必要な筋肉を維持・向上させるための筋力トレーニングプログラムです。

「ココから体操」のサンプルムービーや、指導者の報告をご覧ください ⇒ <http://www.totalfit.co.jp>



参加申込方法



いずれかの方法でお申込下さい

申込方法 ①

お電話にて参加希望講座をご予約下さい

- 受付開始: 4月2日(月)
- シンポジウム事務局 06-6208-0377
※電話番号はお間違えのないようお願い致します。
- 受付時間: 月～金 10:00～18:00
(土・日・祝祭日は休み)
- 予約受付番号をお伝え致します。
※各講座は定員になり次第締め切ります。



ご予約後5日以内に参加申込書をお送り下さい

参加申込書に必要事項をご記入頂き、下記いずれかの方法でお送り下さい。

- FAX: 06-6208-0377
- 郵送: 〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6
高麗橋ビル801 トータルフィット株式会社
心身健康づくり研究会宛
- E-mail: symposium@totalfit.co.jp
参加申込書の内容をもちろん上記アドレスにご送信下さい



参加費をお振込下さい(ご予約後、5日以内をお願い致します)

みずほ銀行 大阪支店
(普通) 1069688
心身健康づくり研究会

- ※ お振込みの際、お名前の前に予約受付番号をご入力下さい。
- ※ 振込み手数料は、ご負担下さい。
- ※ 上記期限を過ぎますと、キャンセルとみなされる場合がありますので、ご注意ください。
- ※ お振込み後のご返金は致しかねます。また、お振込み後の講座変更はできません。



お振込確認後、5日以内に受講証をお届け致します 当日必ずご持参下さい

受講証は、お申込方法に準じ、郵送・FAX・E-mailのいずれかでお届け致します。
当日必ずご持参下さい。E-mailの受講証は、プリントアウトして下さい。
参加費お振込み後、5日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡下さい。
「ココから体操2」講習会をお申し込みの方は、お振込確認後に教材をお送り致します。

申込方法 ②

E-mailにて参加希望講座をご予約下さい

- 受付開始: 4月2日(月)
- 参加申込書の内容をもちろん、下記シンポジウム事務局アドレスにご送信下さい。

symposium@totalfit.co.jp
- 折り返し予約受付番号を返信致します。
※各講座は定員になり次第締め切ります。
※返信は平日のみとなります。
※メールご送信後、土・日・祝祭日を除く3日間経過しても事務局からの返信が無い場合は、再度ご連絡下さい。
- 予約受付番号の返信をもって予約確定となります。
- 携帯メールアドレスからもご予約可能です。



心身健康づくり研究会 シンポジウム事務局

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6 高麗橋ビル801
トータルフィット株式会社内
TEL&FAX 06-6208-0377
E-mail symposium@totalfit.co.jp
URL <http://www.totalfit.co.jp>

心身健康づくり研究会会員特典
特別先行予約を受け付けます!

- 予約開始: 3月28日(水)10:00～
- 各講座は、先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は一般予約にてお申込頂くこととなりますので、ご了承下さい。
- お申込手順は、上記と同じです。



会場のご案内



大阪市立ゆとり健康創造館 **ラスパOSAKA**

大阪市東住吉区矢田5丁目4-1

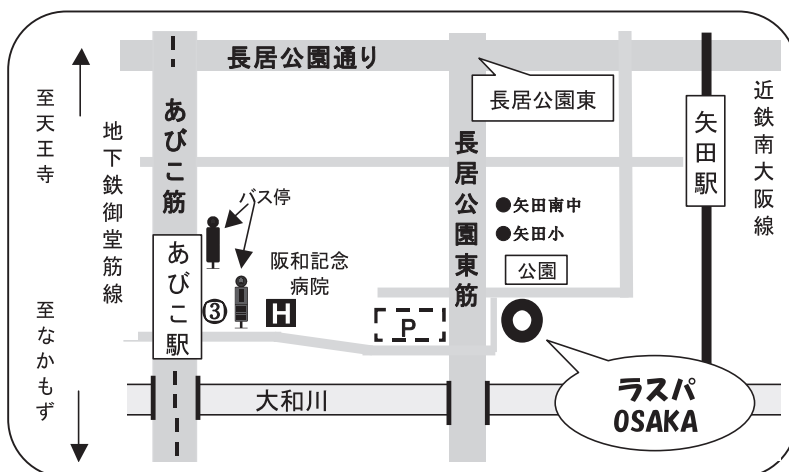
<http://www.laspaosaka.com>

TEL 06-4700-2626

※シンポジウムに関するお問合せは
事務局 06-6208-0377まで

交通機関

- 地下鉄あびこ駅(御堂筋線)
3番出口より徒歩15分
赤石畳の歩道を東へ直進、つきあたりが会場
市バス6分「矢田行基大橋」下車
日本城バス6分「ゆとり健康館前」下車
- JR我孫子町駅(阪和線)
市バス20分「矢田行基大橋」下車
- 近鉄矢田駅(南大阪線) 徒歩12分



※大型駐車場完備 3時間まで無料 1時間超過毎に¥350 (長居公園東筋を挟んだ向かい側の駐車場をご利用下さい)

ラスパOSAKAの天然温泉は、1988年に大阪市内で初めて掘削された「大和川矢田温泉」で 良質天然温泉です。

泉質: ナトリウム、カルシウム塩化物温泉(温度45℃)

効用: 肩凝り、神経痛、冷え性、疲労回復など

1Fバーデゾーン(温泉)は水着着用です。(キャップ不要)

男女別浴室もあります。



シンポジウムの後や
待ち時間に
是非ご利用下さい!



お知らせ



◆ 参加特典

【参加者全員】

- ★ヘルシアウォーター〈花王(株)〉
- ★クレクラブ&料理レシピ
〈(株)クレハ〉
- ★マッサージジェル お試しセット
〈(株)デサント〉

をもれなくプレゼント!

【3講座申込みの方】

3講座申込の方の中から抽選で、総勢44名様に豪華商品をプレゼント!

- ★癒しの音楽CD「IMAGEWORK ~ 四季~」春・夏・秋・冬(各¥2625)
〈(株)ナッシュスタジオ〉(4種類の中から1枚)4名様
- ★スタイルカバー・ポイントトレーニングヒップ(¥2625)〈(株)ワコール〉10名様
- ★環遠赤外線足首ベルト「安心環」(¥3150)〈七星(株)〉30名様

お楽しみに!

◆ 講座関連教材のご紹介・販売を致します。休み時間などにご利用ください。

◆ ご昼食は各自ご用意下さい。ラスパOSAKA周辺には、飲食店・コンビニエンスストアがありません。また、館内にレストランがございますが席に限りがございます。

◆ お断り

- ①当日主催者の承諾なく、個人的な活動の紹介・勧誘・販売等のご遠慮下さい。
また、その他 イベントの主旨に反する行為が見られた場合は、主催者よりお引取り願う場合がございますので、ご了承下さい。
- ②当日の事故・ケガに関しては一切の責任を負いかねます。ご自身のご健康には充分ご留意下さい。
- ③主催者は、講座の写真・ビデオ撮影を行なうことがあります。その画像・映像は次回以降のパンフレットや、研究会のホームページ等で使用する場合がございますので、予めご了承下さい。

ココから体操2ー自立生活筋力 向上トレーニング 編ー6時間講習会専用 参加申込書

(コピー可)

予約受付番号				☐ 心身健康づくり研究会会員	☐ 非会員
氏 名			生年月日	年	月 日
住 所	〒				
電話番号			携帯番号		
FAX			E-mail		
資格・ご職業			単位認定希望	☐ 高齢者体力づくり支援士	
ご勤務先名					
ご勤務先住所	〒		電話番号		
			FAX		
領収書宛名	※必要な方のみ(教材と一緒にご送付します)				
教材送付先	ご自宅		ご勤務先		
参加費合計	会員 ¥ 26036 非会員 ¥ 28300 ※参加費お振込み後、教材を送付致します。				

【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載された貴方様の個人情報は、心身健康づくり研究会にて厳重に管理いたします。貴方様の個人情報は、教材(ココから体操のみ)・受講証などの発送等や統計処理により今後の講習会・イベント等の参考にさせていただきます。

マインドボディシンポジウム2007 参加申込書

(コピー可)

予約受付番号				☐ 心身健康づくり研究会会員	☐ 非会員
氏 名					
住 所	〒				
電話番号			FAX		
携帯			E-mail(携帯)		
資格・ご職業			E-mail(パソコン)		
単位認定希望	☐ J A F A A D I ・ A Q U A			☐ 高齢者体力づくり支援士	
お申込講座 ○で囲んで下さい		10:30~12:00	13:30~15:00	15:15~16:45	研究会会員 ¥2,500/講座 3講座割引 ¥7,000
	会議室	A-1	A-2	A-3	
	洋室		B-2	B-3	非会員 ¥3,500/講座 3講座割引 ¥9,500
	和室	C-1	C-2	C-3	
領収書宛名	※必要な方のみ(シンポジウム当日お渡し致します)				
参加費合計	¥				