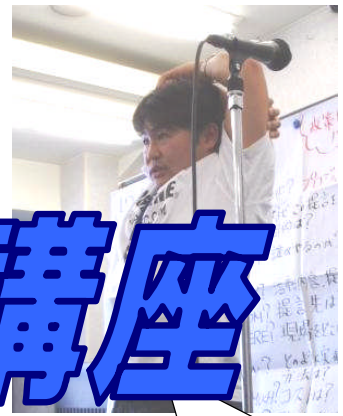


大好評

第5回

生き生き健康講座



特別講座のお知らせです！

【インストラクター】
「生き生き元気塾」塾長
本多 慶吉です！
「はなまるマーケット出演」

介護者のストレスケア～ストレス耐性づくり

大好評の生き生き健康講座、第5段はこの元気塾が発足する動機となった介護・看護する側のケアについての講座を開催することができました。

今回は、全体的にワークを取り入れ、参加者の体感を目的に実施いたします。後半は本多式リラクゼーション法を実施いたします。ストレスに対するセルフケア。自分のストレス耐性を身に付ける絶好のチャンスです。



スタッフ一同心よりお待ちしております

日時：2008年12月6日(土)

開場 13:30 開演 13:45～ 終了 16:30 予定

講師：寺田真理子 翻訳家 メンタルセラピスト

本多慶吉（「生き生き元気塾」塾長・健康運動指導士・精神保健福祉士）

会場：ティアラ江東 中会議室 東京都江東区住吉 2-28-36 TEL03-3635-5500

<http://www.kcf.or.jp/tiara/map.html>

定員：50名

参加費：3000円

対象：介護・看護職、介護している方、健康・予防に興味のある方

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。（氏名・電話番号・住所・ボールの有無）

(1) 事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

(2) 携帯 TEL 090-4612-0697

(3) メール info@ikiikigenki.com



内容

挨拶 NPO 法人生き生き元気塾代表

< 講座内容 >

「介護者のストレスケア」 皆さんと一緒にワーク行います。

講師 寺田真理子

健康運動レクリエーション教室体験会

「ストレス耐性づくりのためのセルフケア

～本多式リラクゼーション法」

呼吸法 ストレッチ リラクゼーション

本多慶吉(ほんだけいきち) プロフィール

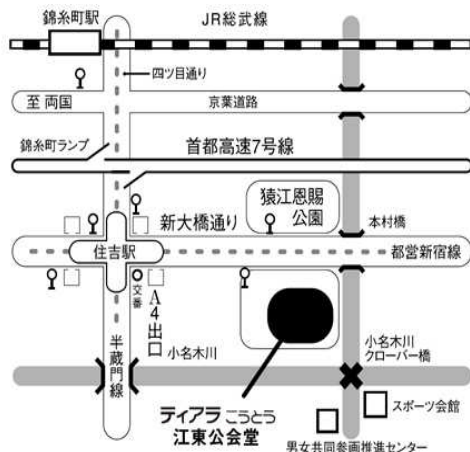
NPO法人 生き生き元気塾 代表理事・塾長 健康運動指導士、精神保健福祉士
大手スポーツクラブで、約10年勤務。指導歴は約20年。
スイムからスタジオでの様々な運動プログラム、健康講座を手がける。
メンタルヘルスの会社にてコンサルタントとして職場のメンタルヘルス対策作り、リラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わる。現在も企業の研修講師として活躍。
また、公立学校共済組合関東中央病院精神科にて児童精神疾患集団精神療法、教職員復職リハビリプログラム運動療法、退院後の高齢者健康運動教室の運動指導、講師を務める。 政策学校 NPO 法人一新塾 15、17 期生。運営スタッフ。
TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。



寺田真理子(てらだまりこ) プロフィール

長崎県出身。幼少時よりメキシコやコロンビア、ベネズエラと南米諸国に滞在。ゲリラによる日本人学校脅迫や自宅の狙撃を経験。帰国後、長崎精道学園を経て都内の高校に進学。東京大学法学部卒業。国際会議コーディネーターの傍ら舞台出演や自主映画の主演、監督、制作を務める。多数の外資系企業での通訳を経て、現在は通訳や翻訳のほか、商品ネーミング、文筆、講演で活動。訳書に『認知症の介護のために知っておきたい大切なこと～パーソンセンタードケア入門』、介護職のための実践！『パーソンセンタードケア～認知症ケアの参考書』(共に筒井書房)。著書に『うつの世界にさよならする 100 冊の本～本を読んでココロをちょっとラクにしよう』(ソフトバンククリエイティブ)。インターネットでのコンテンツ連載に通訳の裏話を題材にした『マリコがゆく』(<http://www.ten-nine.co.jp/hc/mariko/index.php>)。ブログは、Perro Verde-緑の犬(<http://blog.livedoor.jp/necoashi31>)

会場地図



NPO 法人 生き生き元気塾



TEL: 03-3631-2912
090-4612-0697
FAX: 03-3631-2912
mail: info@ikiikigenki.com

<http://www.ikiikigenki.com/>

申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才 _____

住所 _____

電話番号 _____

メールアドレス _____

ストレス状況

()