

生き生きメンタルタフネス講座 2009/11/15sun



腰痛・肩こり予防 セルフコンディショニング

～ すぐに使える体感ワークショップ
ストレッチ&ボールエクササイズで～

講師：本多 慶吉

日々の活動の中で蓄積していく心身の疲労。 それを
自分で簡単に気軽にケアできる方法を学んでいきます。

日時：11月15日(日) 開場13:20
13:30 ~ 16:30

会場：総合区民センター 洋室

東京都江東区大島 4-5-1 TEL03-3637-2261

定員：30名(先着順)

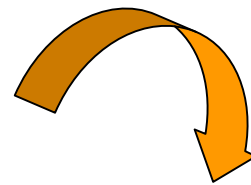
参加費：3000円(会場費、テキスト、講師料、他諸経費)

ピンピンころり応援団員 NPOナルクの会員は500円引き

- ✓ 腰痛・肩こりに困っている
- ✓ 自分の施設や家庭でのケアで大分ストレスがたまっている
- ✓ ケアの仕事や人間関係にちょっと疲れてきている
- ✓ セルフケアを知って仕事へのモチベーションを取り戻したい
- ✓ 家庭で介護や育児でカラダが疲れて困っている
- ✓ 正しいストレッチがどんなものか知りたい
- ✓ その日から役に立つ予防の知識を学びたい
- ✓ 現場で役立つ実践を学びたい
- ✓ 同じような状態の人と交流したい
- ✓ いつでもどこでも気軽に簡単にできる“ながら運動”を知りたい

そんなあなたは・・・

腰痛・肩こり予防ワークショップにご参加下さい！！



ワークショップの内容

1. 肩こり・腰痛の原因って？
2. カラダと会話していますか？
3. ストレスって？
4. ストレッチの目的・効果
5. ストレッチのポイント
6. 正しいやり方
7. 呼吸法
8. ストレッチ
9. ゆらゆらボールエクササイズ
10. リラクゼーション法
11. 明日からすぐできるセルフケア
12. 質問



今回、こちらのボールを使用
します (レンタル有り)



申し込み方法

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。

事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

メール info@ikiikigenki.com

お問い合わせ：主催 NPO 法人生き生き元気塾イベント事務局

生き生きメンタルタフネス講座

肩こり腰痛のセルフケア 講師:本多慶吉

ストレスによる様々な関節痛ケアの為の無理のない姿勢づくりや、正しいストレッチのやり方、ボールを使用した必要な筋力UPのためのゆらゆら体操、呼吸法やリラクゼーションを学びます。

次回予告

11月27日(金)ココロが軽くなる講座 講師:安部朋子 TA教育研究所

自分ひとりで頑張っていませんか?自分を知って相手を知る。自分らしく生きる。

受け入れられていく気持ち・自己開放・気づき・・・ココロが軽くなる講座です。

時間:19:00~20:30 場所:女性と仕事の未来館 定員:20名 参加費:3000円

講師プロフィール

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

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年勤務後認知症デイケア勤務やメンタルヘルス勤務後、NPOを起業。

運動指導歴25年。

メンタルヘルスの会社にてリラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わり現在も企業の研修講師。

関東中央病院精神科にて集団精神療法、教職員復職リハビリ運動療法、退院後の患者さんにリハビリ

健康運動教室の運動指導、シニアの健康運動レクリエーション教室の講師を務める。

スポーツクラブ勤務後に就業したメンタルクリニックで、重度の認知症デイケアでの大変な介護現場を経験する。過重なストレス環境下にある介護する側の心と身体のケアの体制を整える必要性を痛感。また、要介護予備軍を予防できれば、介護する側の負担や医療費の高騰を防げる。そう強く考え、自分の経験の強みを最大限に活かした生き生き元気塾を設立。

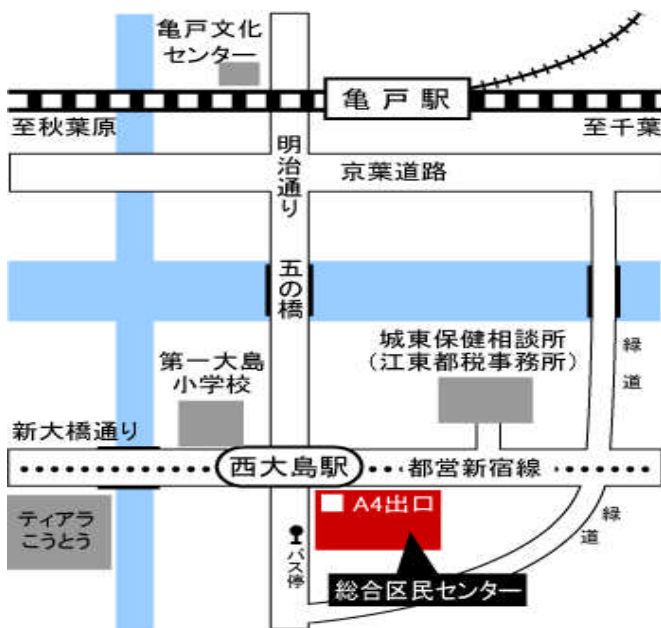
心豊かに健康的な生活ができる高齢社会の創造に邁進中。

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。



終了後、同じ場所で懇親会を開きます。参加費 1000 円。講師や参加者同士との交流の場を設けます。ちょっとした楽しいレクリエーションも行います 是非、ご参加ください。

会場地図 最寄駅 JR総武線「亀戸」駅より徒歩15分 都営地下鉄新宿線「西大島」駅A4出口より徒歩1分



申込書

氏名

所属(会社名)

住所

電話番号

メールアドレス

ボール購入また、以外希望の方はをつけて下さい、複数購入希望の方は個数をお願いします(1個¥1,000)

以外・赤・青・黄・緑 (個)

NPO法人 生き生き元気塾

<http://www.ikiikigenki.com>