

- 第 44 回 -

はたのグループ家族教室

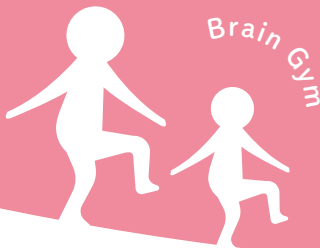
# こころの教室

- ココロと体を楽にしてストレスフリーな生活を -

2019.11.30 (土)

受付 13:00 / 開始 13:30

会場：グランドホテル神奈中秦野 9 階  
スカイバンケット



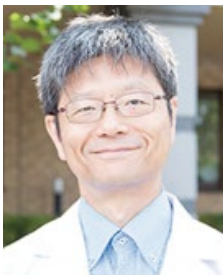
参加費無料

お申し込み先着順

90 名  
要申し込み

## 第 1 部 オープニングトーク

## 第 2 部 ゲスト講演



「ストレスって何？」

-精神科医から見たストレス-  
笠原 友幸  
医療法人社団秦和会  
秦野病院 院長

PROFILE

昭和 58 年：北里大学医学部 卒業  
平成 05 年：秦野病院 入職  
平成 14 年：秦野病院 院長就任



「ブレインジムで学ぶ！  
心とからだのバランスを整える体の使い方」  
今道久恵 氏

・有限会社ジニアスラブ 代表取締役  
・米国教育キネシオロジー財団公認 ブレインジムインストラクター  
・教育コンサルタント 保健科学修士

PROFILE

平成元年：東京女子短期大学卒業・教員免許取得(保健体育)  
平成18年：有限会社Genius Love設立  
平成19年：ブレインジム公認 インストラクター資格取得

## 第 3 部 クロスセッション

### 「ココロと体を楽にする」

—ストレスフリーな生活を—  
笠原友幸×今道久恵 氏

### ブレインジムとは…?

教育キネシオロジープログラム「ブレインジム」を通じて、心身の健康をご提案しています。ブレインジムは世界 80 か国で生まれ、欧米では学校教育に正式採用をされており、シンプルでダイナミックなエクササイズが 26 種類あります。

ブレインジムには、脳の機能を活性化させ、コミュニケーション能力の向上や感情のバランスを整える効果がありますので、職場でのメンタルケアなどのビジネスシーンや認知症の予防や老化防止の運動プログラムとして、また、毎日の生活における皆様の健康の維持増進にぜひとも役立て下さい。

主催：



はたのグループ

〒259-1303 神奈川県秦野市三屋 131 番地 (秦野病院)



医療法人社団

秦和会



社会福祉法人

成和会

秦野病院

はたの林間クリニック

子どもメンタルクリニック

はたの渋沢クリニック

はたのホーム

グループホーム わかば

就労移行支援事業所 りんく

デイサービス くつろぎ

相談支援事業所 こころの笑顔

グループホーム せせらぎ

ジョブライフはたの

にこにこパン工房

はあとすまいる

はあとすまいる 相談室

# こころの教室

はたのグループ

## こころの教室 とは？

はたのグループ「こころの教室」、44 回目の今回は、脳を活性化する運動プログラム「ブレインジム」を提唱する今道久恵先生をお招きしてストレスケアについて取り上げます。

現代社会では、職場や家庭などで多少なりともストレスを抱えている人がほとんど。

ストレスフリーな人は、趣味や運動など自分に合った方法で自分の精神状態と上手に向き合いストレスを発散し、精神的に健康な状態を上手に作っています。

当日は、ストレスと上手につき合っていくにはどうしたらよいかを秦野病院 院長 笠原友幸とブレインジムインストラクター 今道久恵先生にお話しいただき、ココロと体を楽にできるような、ご自宅で手軽に実践できる運動法もご紹介する予定です。

多数の皆様のご参加をお待ちしております。

みなさん、ココロと体を楽にして『ストレスフリー』な生活を目指しましょう。

## TIME SCHEDULE

- 13:00- ● 受付開始
- 13:30- ● オープニングトーク  
「ストレスって何？」  
ー精神科医から見たストレスー  
笠原 友幸（医療法人社団秦和会 秦野病院 院長）
- 14:00- ● ゲスト講演  
「ブレインジムで学ぶ！  
心とからだのバランスを整える体の使い方」  
今道久恵 氏（ブレインジムインストラクター）
- 14:50- ● 休憩
- 15:00- ● クロスセッション  
「ココロと体を楽にする」  
ーストレスフリーな生活をー  
笠原友幸 × 今道久恵 氏
- 15:40- ● 終了

切り取り線

## 参加申込書

<お申込み方法> ①はたのグループ各事業所に持参または郵送 ②FAXにてお申込み ③e-mailにてお申込み  
<お申込み締め切り日> 11月22日（金）

※定員に達し次第、締め切らせていただきます  
※中学生未満のお子様のお申し込みはご遠慮させていただきます

氏名				
住所				
人数				
連絡先	電話		FAX	
	e-mail			
参加票郵便	可 / 否			



<お問い合わせ>

医療法人社団 秦和会  
秦野病院 こころの教室担当

TEL

0463-75-0032

※個人情報の取り扱いについて ・ 個人情報は、取扱目的以外に利用したり第三者に提供することはありません。

<FAXでのお申し込み>



0463-75-0034

<e-mailでのお申し込み>

event@ha-seiwakai.jp



※QRコードを読み込み、表示された画面の「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。  
※メールアドレスから直接送信する場合には、本文に氏名、参加人数連絡先をご記入ください。