



「こころとからだを整えよう」

開催日時 11月2日(土) 13:00~16:30
会場 長崎県立大学シーボルト校 東棟3階実習室
参加費 健康医科学協会会員 3,000円、一般 3,500円
講師 石山 仁 声と呼吸のワークショップ主宰
松浦 亜紀子 健康運動指導士、(株)e-エクササイズ®代表

1. 13:00~14:30 (講義30分 実技1時間)

「声の色と響きをデザイン！音色のグラデーションを操るボイストレーニング」

あなたの声はもっと自由にデザインできる！

このセミナーでは、声の仕組みを学びながら、音色や響き、周波数を自在にコントロールする技術を実践的に習得します。声のグラデーションを駆使して、深みと豊かさを持たせることで、話すたびに相手を魅了する自分だけの声を作り出しましょう。

講義と実技を通して、声の響きをデザインし、より魅力的な自己表現を楽しみませんか？

講師：石山 仁



2. 14:40~16:10 (講義30分 実技1時間)

「フレイル・認知機能低下予防！～歩く機能に迫る！理論と実践～」

いつまでも歩いて、楽しく生活したい。

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指すフレイルには、身体的・心理的、社会的要素の3つがあります。

「いつまでも自分の足で行きたい所に歩いて行く力＝歩行能力」は、人とのつながりや社会的なつながりの維持にも直結します。

このセミナーでは、『歩行とフレイル予防』と合わせて、『歩行と認知機能低下予防』の関係を理論的、体験的に学びます。

講師：松浦 亜紀子



【申し込み方法】

下記のGoogleフォーム、右のQRコードから申し込みをお願いします。

<https://forms.gle/hT2ZSPs7UnFrzqgK8>

申し込み後、事務局から連絡させていただきます。



<開催にあたっての注意事項>

参加費は、当日ご持参ください。

お申し込み者が開催最少人数に満たない場合は、開催日の1週間前に開催の有無を判断します。やむを得ず中止する場合がありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡いたします。

問い合わせ先：長崎県立大学 看護学科 永峯

電話 095-813-5472 (直通)

Eメール t-nagamine@sun.ac.jp