



ラフターヨガ（笑いヨガ）入門講座

（子供ころを大切に）



皆さん 最近周囲に笑いが少ないと感じられませんか？そして自分自身も思いっきり笑っていますか？こころの余裕を失うと笑いが少なくなり無表情になりがちです。ストレス対策の冊子にこの「笑い」の効果が盛んに取り上げられている昨今、笑いによって自律神経のバランスを整えたり、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化する効果があると言われる「笑い」の手法を体験・実感して自分の生活はもとより、カウンセリングスキルの一助にすべく是非体験入門講座にご参加下さい。こころよりお待ちしております。

日時	平成30年2月10日（土）13:30～16:30		
会場	埼玉会館 5階 5A JR浦和駅（西口）下車 徒歩6分 〒330-8518 埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-1-4 電話：048-829-2471（代） 地図 http://www.saf.or.jp/saitama/access/		
狙い	「ラフターヨガ」は、インドの内科医が研究・発展させたもので、「笑い」と「ヨガの呼吸法」を合体させ、人から笑わされるのではなく、自発的な笑いを誘発させるユニークな心身エクササイズ、笑いのメソッドです。 ラフターヨガの実践によって、チームの信頼性増進・やる気の向上・気分の改善などが期待されていることを、自らの体験によって、実感していただき、地域で、職場で、カウンセリング場面で活用していただけるスキルを習得する事を目的にしています。		
内容	1, 座学ーラフターヨガの歴史・笑いヨガとは、そのコンセプトとは 2, 実践編ー ・アイスブレイクセッション ・ストレス対策セッション として 実際に体験していただきます		
講師	園田 清一先生 日本産業カウンセラー協会 東京支部 リラクゼーション講師 さやま笑いヨガ健康クラブ・タッピングタッチの会さやま 代表 専門： カウンセリング技法の指導（傾聴技法・PCA・TFT等） リラクゼーション技法の指導（マインドフルネス・ラフターヨガ 他） 現在、埼玉県立がんセンター患者サロン、埼玉石心会狭山病院健康塾、オレンジカフェ（狭山市会議保健課）、介護者サロン（狭山元気プラザ）等、多数活動中		
受講料	会員・非会員共通価格 3,500円		
定員	20名（最小催行人員15名）		
受講資格	特に制限はありません。どなたでも参加いただけます。		
ポイント	3ポイント	研修スタンプ	1コ
募集期間	平成29年10月10日（火）～平成30年1月10日（水）		



＝ FAX 申込用紙 ＝

FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名	S60 ラフターヨガ（笑いヨガ）入門講座 （子供ころを大切に）		開催日 2月10日(土)
ふりがな		会員 NO	
氏名		所属支部	
ご住所	〒		
TEL（携帯・固定）		昼間の連絡先をお願いいたします	
FAX		申込結果の通知をいたします	
E-mail			
受講料振込み日	年 月 日	通信欄	

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 シヤニホンサンキョウカウンセラーキョウカイ キタノウシブ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------

○取得した個人情報は、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。

また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の1ヶ月前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の1ヶ月前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害掲示板」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問 合 先： 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

