

東京都健康づくり応援団 設立!

◆ 第一部 プロローグ 14:00 ~

応援団の設立趣旨説明
名誉応援団長・副団長紹介

名誉応援団長 聖路加国際病院理事長 日野原 重明
副団長 学校法人服部学園理事長 医学博士 服部 幸應
副団長 社団法人日本フィットネス産業協会理事 齋藤 敏一
名誉応援団長からメッセージ
シンボルマーク発表

東京都健康づくり応援団設立記念大会
～応援します あなたの元氣!～



◆ 第二部 トークショー 14:15 ~

健康な生活を送るための秘訣

学校法人服部学園理事長 医学博士 服部 幸應
山梨学院大学スポーツセンター 研究員 萩原 智子

◆ 第三部 応援団を体験しよう 15:15 ~

§ 1 応援団員から健康づくり活動の提案

社団法人日本フィットネス産業協会理事 齋藤 敏一
特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会会長 柳生 昌良
社団法人東京都医師会理事 今村 聡
東京都福祉保健局保健政策部健康づくり担当課長 田口 裕之



§ 2 活動紹介『運動から健康づくり』

「フィットネスダンス」
社団法人日本エアロビックフィットネス協会
「リズム体操」
江戸川区スポーツインストラクター連絡協議会
「ウォーキングを楽しくするために」
特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会



§ 3 活動紹介『様々な分野のア・ラ・カルト』

「見て・聴いて・体験!! 応援団活動」
5階ロビー特設会場(次頁参照)



閉会 17:00

NPO地球足もみ講座 受講生募集中

時間 : 6時間 (1回の受講時間と受講回数は相談に応じます。)
費用 : 4,800円 (テキスト及び修了証)
講師 : NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会正会員が指導

NPO講座

NPO地球足もみ講座を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えています。足もみ健康法の普及に欠かせない講座です。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
足もみ1日セミナー	那須塩原	吉田 大作	平成17年11月26日
かんたん足もみマスター	岡崎	酒井 照代	平成17年11月30日
インターネットからの申込	岡崎	酒井 照代	平成17年12月18日
美容業と主婦のご姉妹	出雲 簸川	赤木 里都子	平成18年1月16日
桶川市地域福祉活動センター	桶川	赤尾 典子	平成18年1月19日
サロン那由他のお客様	那由田千代田	大岩 久恵	平成18年1月25日
高齢者等健康生活支援の会	世田谷砦	寺田 勝彦	平成18年2月18日

足もみ1日セミナー! / 吉田 大作 (那須塩原)

那須塩原市ボランティアセンターに募集のチラシを貼らせてもらいました。初めてのセミナーなので戸惑いもありましたが、何とか終わることが出来ました。皆様方から、大変好評を頂き、12月にもう一度受けたいとの要望があったので、今回は、「NPO地球足もみ講座」の受講を検討していただいています。



インターネットからの問合せ! / 酒井 照代 (岡崎)



インターネットで調べて、一宮からわざわざ高速でいらして下さいました。まるで初めての方でしたがとても興味をもって取り組んで下さいました。忙しい方のように、続けられるか分からないといってみましたが、1月21日(土)の徐先生の講演会には奥さんも連れて来て下さるとおっしゃっていました。又、最初は、一人で受けられたのですが、ご自分の会社の社員にも、是非、受けさせたいということで急に途中から2名になり、二人で一生懸命に学んで下さいました。ここからも広がっていくといいなと願っています。

受講生 真鍋さんの感想



足の裏を柔らかく、赤ちゃんのようにすることによって、身体が元気に丈夫になると恩師に教えていただき、足つぼの良さを世界中に広めている若石健康法をインターネットで知り、すぐに酒井先生に電話をさせて頂きました。実際に体験してみると、複雑で根気のいる治療だなと感じました。先ず、自分が90日間、足を触ったり、踏板をしたりして効果を体験できればと思います。そして、実感できれば、周りの身体の弱い人、困っている人に勧め、教えてあげ、役に立てればと思います。どれだけ自分が出来るかは疑問です。何の健康法も長続きせず、酒をこよなく愛する人間ですから。しかし、安い授業料で親切に教えて下さった先生に感謝の気持ちを持って、前向きに足もみをやっていきます。とりあえず、自分の悪いところ、高血圧、肩こり、腰痛をやわらげることを目標に始めます。

高齢者等健康生活支援の会 / 寺田 勝彦 (世田谷砦)

寺田が世話人として、世田谷区砦地区の高齢者を対象に健康づくりを推進しています。この日は、今年1月29日に国際若石メソッドスクールのプロ養成コースを卒業しました、小西厚子さんのご参加を頂き、5名の高齢者に施術の体験を実施して頂きました。大変好評でした。この会では、若石健康法の指導や簡単な体操などで健康づくりの活動をしています。また、この日午前、近くの祖師谷地区会館でも高齢者を対象に若石健康法の指導を行ないました。参加者は3人でしたが、体験をしてその効果に感心していました。

