

第一部：13:00～14:45

血液が生命の源

血球も血漿もカラダを語る

私たちが生きて行く上で最も大切なものを一つ上げるとしたらそれは「血液」でしょう。血液が私たちの生命を繋いでくれています。

血液の流れがストップしたら即、死です。

私たちのカラダを構成する60兆個の細胞に毎日酸素と栄養素を届ける血液ですが、細胞が吐き出した代謝産物も含まれているため、血液から肝機能や腎機能、心臓の機能も見えてくるのです。

生命の源である血液の事、徹底究明していきましょう。



講師：福場美知留

- ・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長
- ・日本プラセンタ研究会副理事長

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人 アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

第二部：15:00～16:45

1日たった5分の習慣で出来る

気持ちのマネジメント方

トレーナーやセラピストとして技術や知識を学び続け、スキルを高めることは当然のことです。ただ、そのスキルをいつでも誰の前でも存分に発揮するための準備をしていますか？

私たちが発揮できるスキルは、例外なく“心”、すなわち感情に左右されます。ということは、技術や知識を学び続けることと同様に、自分の気持ちをマネジメントすることは必要不可欠であると言えます。

元プロボクサーが培ってきた「今日から実践できる」「時間のかからない」気持ちのマネジメント方法をお伝えします！



講師：清水康俊

元プロボクサー

10代の頃よりスポーツドクター辻秀一氏の元でメンタルトレーニングを始める。

ボクサー引退後もメンタルトレーニングを継続し、営業職（グループ内トップ営業）を経てから、トレーナーに転身。「身体を変えるのは目的じゃない。心を活性化し、日常の質を上げる。」という使命を持ち独立。

起業家向けの「気持ちのマネジメント方法」を伝える講師としても活動中。