

# 第2回 心と体のストレッチ

## ～身につけよう、キズナヂカラ～

今回のテーマ

### 腰痛予防～生き方のくせに向き合い、正しい軸を作る～

毎日忙しいみなさん。ちょっと心と体に向き合ってみませんか？  
仕事帰りに気軽に参加できる“心と体をほぐす”プログラム。  
講師は心と体のプロ、元消防学校 体育教官 鎌田修広さんです。

**参加者  
受付中！**

昨年度、KK<sup>2</sup>(震が関ナレッジスクエア)は、見知らぬ人たちと一夜を過ごし帰宅困難、避難所体験をする「災強！震が関防災キャンプ」を開催し、延べ90名の方にご参加いただきました。今年度は「日常」の積み重ねが「非日常」を超える！をテーマに、日々自分の心と体に向き合うことの大切さ、人と人とのきずなづくりの大切さについて実感できるプログラムを企画しました。月に1回、金曜日の夜、仕事帰りに気軽にご参加いただけます。参加者のみなさんと楽しくコミュニケーションをとりながら、ぜひ体をリラックスさせて“心の伸び”をしてみましょう！

日時

2015年 **1 / 16** **金**

19:00～21:30 (受付開始 18:45)

参加費

一般/無料web会員 2,500円 (本体価格 2,315円 消費税 185円)  
KK<sup>2</sup>有料メンバー 2,000円 (本体価格 1,852円 消費税 148円)  
<<「おつかれさま！」の乾杯ワンドリンク付き>>

★事前振込の方には、当日ヒミツのプレゼントがあります！★

会場

KK<sup>2</sup>(震が関ナレッジスクエア)「スタジオ」  
東京都千代田区震が関3-2-1 震が関コモンゲート 西館奥 エスカレータ上がる

◆主な流れ◆

19:00～20:30

- ・椅子坐禅/瞑想【ほぐす】
- ・脳トレ&筋トレ&ストレッチ【きたえる・のぼす】

20:30～21:30

- ・交流会【つなげる】 乾杯ワンドリンク、おつまみ付き

**仕事帰りの服装・靴のままでご参加いただけます！  
着替えは不要です。**



【講師】

**鎌田 修広(かまた のぶひろ)**  
株式会社タフ・ジャパン 代表取締役



元横浜市消防訓練センター体育教官/「震災救命協会」講師/総務省消防庁消防大学校講師/全国消防学校等「消防体育」講師

[定員] 40名 (最少催行人数 20名)

[対象] 日頃忙しくてリラックスしたいと思っている  
みなさん！

[主催] 株式会社タフ・ジャパン  
一般財団法人高度映像情報センター(AVCC)

今後の予定

第3回 2015年2月20日(金)「防災体育 ～正しい“お姫様抱っこ”とは？搬送からお互い様を知る～」

特別編 2015年3月13(金)-14日(土)「震が関防災キャンプ ～ためしてみよう！あなたのキズナヂカラ～」

震が関  
ナレッジ  
スクエア

★ お申込みは、震が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) Webで受付中 ★  
電話・FAXでもOK！ TEL 03-3288-1921 (詳しくは裏面をご覧ください)



## 実施要項

日時	2015年1月16日(金) 19:00-21:30 (受付 18:45-)
参加費(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般/無料Web会員 2,500円</li> <li>・KK<sup>2</sup>有料メンバー 2,000円</li> </ul> <p>* Web、電話、FAXでお申込みの上、以下までお振込いただくか、当日受付にてお支払いください。  <b>【振込先】</b>三菱東京UFJ銀行 市ヶ谷支店 (普)1458271 霞が関ナレッジスクエア          * 振込手数料はお申込者負担をお願いします。          * キャンセルは「1月9日(金)」までにご連絡いただいた場合のみご返金させていただきます。</p>
定員	40名(最少催行人数 20名)
申込方法	<p><b>[Web サイト]</b>  <a href="http://www.kk2.ne.jp/">http://www.kk2.ne.jp/</a>          ※お申込みには無料Web会員への登録が必要です。</p> <p><b>[FAX・電話]</b>          FAX:03-5157-9225 電話:03-3288-1921          (申込フォームは下記をご利用ください)</p>
申込締切	定員に達し次第締切りとさせていただきます
問い合わせ先	一般財団法人高度映像情報センター(AVCC) 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話:03-3288-1921 FAX:03-5157-9225

## 開催場所

霞が関ナレッジスクエア(KK<sup>2</sup>) 「スタジオ」  
 東京都千代田区霞が関3-2-1  
 霞が関コモンゲート 西館奥 エスカレータ上がる



- ・銀座線 「虎ノ門駅」5番出口より徒歩1分
- ・丸ノ内線/千代田線/日比谷線 「霞が関駅」A13番出口より徒歩6分

## FAX申し込みフォーム

FAXでお申込みいただいた方には、事務局から受付完了のFAXをお送りします。

セミナー	2014年1月16日(金) 第2回 心と体のストレッチ ~身につけよう、キズナチカラ~
氏名	
団体(企業)名・部署名	
属性	<input type="checkbox"/> KK <sup>2</sup> 有料メンバー <input type="checkbox"/> 一般/無料Web会員
参加費(税込)	<input type="checkbox"/> 事前振込 <input type="checkbox"/> 当日持参 三菱東京UFJ銀行(0005) 市ヶ谷支店(014) 普通預金 No. 1458271 霞が関ナレッジスクエア ※キャンセルについて 1月9日(金)までキャンセルのご連絡をいただいた場合のみご返金いたします。 ※振込手数料はお申込者負担とさせていただきます。
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	
備考	

**FAX番号 03-5157-9225**

●お申込書については、以下をお読みの上ご記入ください。

※個人情報の取り扱いについて

・取得団体名: 千代田区霞が関3-2-1 一般財団法人高度映像情報センター TEL: 03-3239-1121

・取り扱い責任者: 一般財団法人高度映像情報センター システム企画部 部長

・利用目的及び範囲: KK<sup>2</sup> イベント参加に係る諸連絡、当財団および霞が関ナレッジスクエア事業のお知らせ、ご案内のため

・個人情報の提供: お預かりした個人情報は、あらかじめご本人の同意を得た上で、霞が関ナレッジスクエアで開催されるセミナー・講座等の講師・出演者へ第三者提供する場合があります。

・個人情報の委託: 取得した個人情報を外部機関に委託する場合は、個人情報保護について十分な水準・体制を持つ業者を選び、個人情報を適切かつ安全に取り扱わせてます。

・個人情報の開示・訂正・削除: 個人情報について開示、訂正・削除を希望される場合は、下記宛にご連絡をお願いします。

【一般財団法人高度映像情報センター 個人情報苦情相談窓口 TEL: 03-3239-1121】

・個人情報の提供の任意性: 個人情報の提供は任意です。ただし、ご提供がない場合には本イベントにご参加できない場合があります。

以上