

# 心と体のストレッチ ~身につけよう、キズナチカラ~



第4回

## ストレスをコントロールする

~ ストレスは敵か味方か? ~

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

「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”を試みましょう！

日時

2015年 **4/24** **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>(霞が関ナレッジスクエア)「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  
(裏面地図参照)

### ◆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】 乾杯ワンドリンク付き

仕事帰りの服装・靴のままでもご参加OK！  
(気になる方は着替えをお持ちください)



【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] 30名 (最少催行人数 15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 ~金曜日は「筋曜日！」毎月1回開催します~

5月15日(金)「目標~Gg-PDCAを知ることによって自己承認・自己肯定感を高める」  
6月19日(金)「防災体育~無呼吸で何処まで避難できるか？長生き=長息を知る」  
7月17日(金)「モチベーション~自己評価の確認、モチベーションの種を共有する」他

KK<sup>2</sup>  
霞が関  
ナレッジ  
スクエア

★ お申込みは、霞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4月24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「4月16日(木)」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	30名(最少催行人数 15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」11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	2015年4月24日(金) 第4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 4月16日(木)までに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。	一般/無料Web会員 2,500円 KK <sup>2</sup> 有料メンバー 2,000円
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・講師等の講師・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みます。

・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