



JFTA FORUM 2016 in GIFU



～新たな価値を創造する！～

人との出会い、情報との出会い、ビジネスとの出会いは、受け身では何一つとして出会うことはありません。自らが新たな一歩を踏み出すことで、「新たな価値」を生み出すことができます。日本フットセラピスト協会初のフォーラムで、いつもと違う視点から物事を眺め、新たな発見やアイデアを探してみてください。

- 日程：2016年 **3月12日(土)・13日(日)** 各講座の開催時間は別表をご覧ください
- 会場：**スタジオ チーニアス**
岐阜県本巣郡北方町曲路3-1 アルテック2F
- 受講料：1講座 1,500円
※健康関連単位取得の場合 ①&②又は⑦&⑧セット受講 **各5,000円**
- 講師：JFTA 理事長：本山硯士
マスタートレーナー：三浦栄紀・兵庫美和子・安藤久美子
- アクセス：JR 東海道本線「穂積駅」※穂積駅⇄チーニアス送迎有り（要予約）

申込み方法

【受講手順】

- ①クラスを選ぶ → ②電話予約をする（チーニアス 058-323-8955）→
- ③受講確認（3月1日以降事務局より連絡します）→ ④当日受講料を支払う

【持ち物】

- ①運動ができる服装
- ②筆記用具
- ③認定証（単位取得者のみ）

懇親会

※希望者のみ：セミナー申込み時にお伺いします

- 3月12日(土) 18:15~20:45 参加費 4,860円(税込)
- 会場：「仕出し割烹 菊水」 北方町高屋伊勢田1-40（送迎バス有り）

健康関連取得教育単位

①&②又は⑦&⑧のセット受講者のみ

(公社)日本フィットネス協会	(一社)日本マタニティ フィットネス協会
3.0単位	3.0単位



交通アクセス

※穂積駅⇄スタジオ間無料送迎有り（要予約）

- お車でお越しの方 ・無料駐車場をご利用下さい
- 公共交通機関でお越しの方
 - ・JR 名古屋駅から →（東海道線）→ JR 穂積駅
 - ・中部国際空港から →（名鉄空港線）→ JR 金山駅 →（東海道線）→ JR 穂積駅

開催スケジュール

●3月12日(土)

時間	内容	講師
①10:00~11:30	誰でもできる糖尿病予防のためのフットセラピー	安藤 久美子
近年、糖尿病になる人は増加する一方で、40歳以上の10人に1人が発症すると言われています。多くは生活習慣に問題があると言えますが、フットセラピーのような簡単なケアを行うことで、予防に繋げることができるのです。このセミナーでは、糖尿病危険度・血糖コントロール・起こりやすい合併症など、糖尿病の基本的な知識を分りやすく解説し、予防に役立つフットケアを体験して頂きます。		
②12:00~13:30	ウェーブリングでフットコンディショニング	三浦 栄紀
最近流行しているウェーブリングの特徴である「ほぐす、伸ばす、引き締める」は、足裏のアーチを本来の形状に近づけ、足先からふくらはぎまでの筋肉を緩めることが出来ます。それによって、足全体のリンパの流れが良くなり、冷え性やむくみ解消に繋がります。セミナーでは、リングを使用した足のストレッチやツボ刺激法をご紹介します。		
③13:45~15:15	「心身一如」心の悩みを体から解消する	本山 硯士
「心身一如」といわれ、心と体は別のものではありません。確かに精神的な悩みを抱えれば、体調が悪くなります。体の体調が悪くなれば気分も優れません。精神的な悩みを抱える人が増えていますが、どのように改善したらよいかのわからないまま過ごしていませんか。心の悩みを体から改善する方法を一緒に学びましょう。		
④15:30~17:00	仲間と作り出す！フットセラピーイベント	兵庫 美和子
14年前に足操術に出会い・学び・一人での活動がスタートしました。現在は50名の仲間と活動をしています。同じ目的・同じ気を持った仲間と作り上げるイベントやボランティアは、とても楽しく充実感が得られ、さらなる輪を広げています。経験した事・活動内容を皆さんにお伝えすることで、皆さんが作り出す輪のお手伝いになればと思います。		

●3月13日(日)

時間	内容	講師
⑤10:00~11:30	足首回して30年！これが足操術だ！	本山 硯士
足操術を学んで30年以上が経過しました。「足首回しは凄いですね」と言われると、本当に足操術の良さが分かってきたんだなと嬉しくなります。足首を回すだけで、心身の不調が改善されたと喜びの声を多く頂きます。家族で足首を回し合い、触れ合いや絆を深めましょう。是非、足操術の心地よさを体感してください。		
⑥12:00~13:30	フットセラピーが起こす奇跡	兵庫 美和子
基本の足操術(フットセラピー)は、本当に素晴らしいもので私の軸となっています。この足操術を、イベント・介護施設・子育て支援・地域の取り組み等、いろいろな場面で多くの方に行っています。その経験をもとに、フットセラピーが起こす感動をお伝えします。さらには、陰陽五行説がベースとなっている「Keiraku Card」を使い、ココロとカラダのチェックをし施術に取り入れています。今のあなたのココロとカラダの状態は？		
⑦13:45~15:15	足裏ケアで姿勢美人に！	三浦 栄紀
足裏の構造とそれに繋がる筋肉にアプローチし、姿勢美人になる為のメカニズムをご紹介します。肩こり、腰痛は、不良姿勢が原因と言われていますが、実は土台となる足裏の不安定さがそれらを引き起こしています。足を整える事で足全体のバランスがよくなり、体幹が安定します。足の解剖学から、具体的な足のトレーニングやストレッチを知る事で姿勢美人を目指しましょう！		
⑧15:30~17:00	ゆるめる力！楽のびストレッチ	安藤 久美子
血液とリンパの流れを促進する「楽のびストレッチ」は、柔軟性の向上だけでなく姿勢改善や機能改善に役立てて頂けます。このセミナーでは、簡単にできるストレッチを通じて、身体の弱い部分を覚醒させ、肉体的に凝り固まった部分を開放していく方法をご紹介します。あなた自身の身体のために、本来の動きやすいナチュラルな感覚を是非ご体感ください。		