

情報と
お知らせ

温もりを届けたい、手からこころへ.....

たまちゃん通信

日本のお手玉の会本部
〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10番1号
TEL0897-32-0302 FAX0897-32-0311

第11回 健康・幸福・生きがい講座開催のお知らせ

● テーマ『医者がすすめるよい生き方、よい死に方』

講師：医学博士 中原和彦（日本のお手玉の会 顧問）

2012 **6/17**日

日時：平成24年6月17日（日）

開演 14:00（開場 13:30）終了 16:30（予定）

場所：大阪市住まい情報センター 3階ホール（地図参照）

入場料：前売り 1,000円 / 当日 1,300円

主催：健康幸福生きがい講座 関西地区実行委員会

ご案内

日本のお手玉の会 御中

ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。
今年も熊本より中原和彦先生をお迎えして健康幸福生きがい講座講演会を開催することとなりました。

お手玉を使った参加型の講演会にしたいと企画しております。
チラシを同封させていただきますのでよろしくお願いいたします。

健康幸福生きがい講座 関西地区実行委員会
奥山 芳史

第11回 健康・幸福・生きがい講座

始めてみませんか、手軽に出来るお手玉健康法
脳の働きを学んで人生質を高めよう
あたたかい愛ある心を育むには

テーマ『医者がすすめるよい生き方、よい死に方』

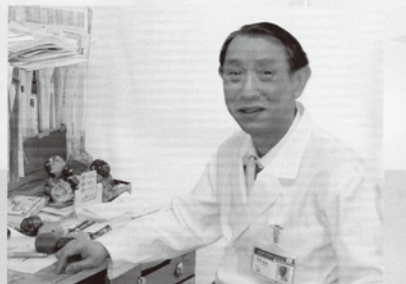
講師：医学博士 中原 和彦

日時：平成24年6月17日（日）

開演 14:00（開場 13:30）
終了 16:30（予定）

場所：大阪市立住まい情報センター
3階ホール（地図参照・裏面）

入場料：前売り 1,000円
当日 1,300円



講師プロフィール
ヘルスアートクリニックくまもと院長 中原和彦

日本心身医学会、日本抗加齢医学会、日本産婦人科学会、日本緩和医療学会、日本行動医学会、日本東洋医学会などに所属。現在、日本心身医学会代議員、日本抗加齢医学会専門医、日本産婦人科学会専門医、熊本緩和ケア研究会世話人、日本のお手玉の会顧問、熊本おじやめの会代表、NPO法人子どもの脳・心・生命（いのち）を守る会理事長、一般財団法人マザーズハート財団理事、一般財団法人創造くまもと評議員として活躍中。
著書に『健康のとびら』『生かされて生きる』『純・生かされて生きる』『お手玉が癒す心とからだ』（以上、海鳥社）『お手玉をするとうつ、パニック障害が治る』（マキノ出版）がある。

3月中旬
改定版「医者がすすめる 良い生き方、良い死に方」発売

当日は「日本のお手玉の会」による
お手玉の遊び方実演があります。
一緒に楽しんでいただく企画を考えています。
どうぞお楽しみに。

主催：健康幸福生きがい講座
関西地区実行委員会
tel 072-334-6125(石橋)

現代社会においては、左脳中心の社会といわれ、右脳を使うことが少ないために様々な身体的、精神的、社会的な問題を生じているようです。したがって、現代人は脳の疲労を解消するために右脳活性のトレーニングをする必要があると思われる。

中原先生は、鹿児島大学と共同研究され、お手玉が右脳を活性させるのに、非常に適したトレーニングであるという結果を世界心身医学会で発表されました。

そして、このお手玉が不安障害やうつに対して有効であることがわかり、クリニックで治療の一つとして取り入れられています。

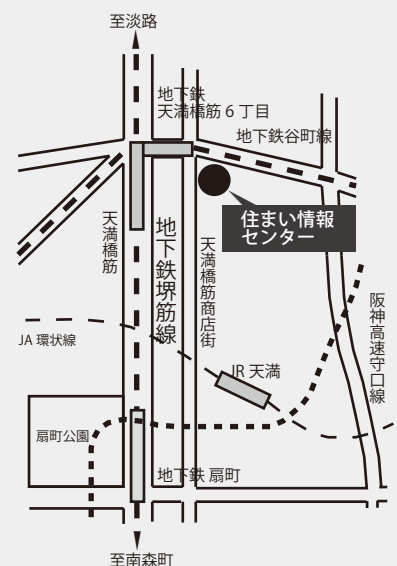
今回の講演会でお手玉・呼吸法を中原先生から教えていただき、日常生活に取り入れてみませんか？

当日は、簡単な実践方法を一部紹介していただけます。一緒に楽しんでみませんか。

お手玉をお持ちの方は、是非ご持参ください。

＜HPより抜粋＞

住まい情報センターホールの付近見取り図



■ アクセス地下鉄堺筋線・谷町線、阪急「天満橋筋六丁目」駅下車
3号出口より連絡（右前方に入口あり）
J R大阪環状線「天満」駅下車・北へ約 660m

会場の所在地 大阪市立 住まい情報センター・3階ホール

■ 所在地：〒530-0041 大阪市北区天満橋 6丁目 4番 20号

お問合わせ

072-334-6125