

# 未病ケアを意識した 高野山健康公開講座 開講

※新型コロナウイルス感染症の罹患対策を  
行い実施します

高野町では、観光庁の「誘客多角化等のための魅力的な滞在コンテンツ造成」事業を活用し、未病ケアを意識した『高野山健康公開講座』を開催致します。未病をケアするためには、「運動」、「食事」、「メンタルケア」の3つの課題をクリアする必要があります。高野山にはその課題を解決できるポテンシャルがあります。

今回この3つの課題に対し、それぞれの分野から著名な方や、地域で活動されている方を講師に招き、3回に渡り、公開講座（参加無料）を実施致します。自らの健康を考える機会の一つとして、皆さまのご参加をお待ちしております。



## 第1回 テーマ「食事」定員50名（先着順・裏面の申込フォームをFAX下さい）

日時 令和2年12月19日（土）13:30～ 場所 高野山 宿坊「西南院」大広間

講師：「ニューノーマルな時代の健康管理術 結氣膳のススメ 心と身体と食空間の氣を結ぶ」

まるも ゆきこ 氏（公益信託丸茂救急医学振興基金運営委員・管理栄養士）

「高野山の精進料理」

大岡 正敬 氏（総本山金剛峯寺御用達 高野山料理 花菱 店主）



## 第2回 テーマ「運動」定員50名（先着順・裏面の申込フォームをFAX下さい）

日時 令和3年1月23日（土）13:30～ 場所 高野山 宿坊「蓮華定院」大広間

講師：「歩行（ぶぎょう）」

添田 隆昭 氏（宿坊 蓮華定院住職・総本山金剛峯寺宗務総長）

「健康は自然の中のwalkから始まる」

田中 喜代次 氏（筑波大学名誉教授）



## 第3回 テーマ「メンタルケア」定員50名（先着順・裏面の申込フォームをFAX下さい）

日時 令和3年2月6日（土）13:30～ 場所 高野山 宿坊「宝城院」大広間

講師：『「TODOを待ちながら」のモデルが心に沁みる型破りなカウンセリングを語る』

武藤 清栄 氏（東京メンタルヘルス所長・日本精神保健社会学会副会長）

「神秘の伝統医学、僕は日本人でたったひとりのチベット医になった」

小川 康 氏（森のくすり塾主宰）

**モニター参加者募集** 当講座に合わせ、生体データ（疲労ストレス・心拍変動・POMS）の取得に協力戴けるモニター参加者を各回20名募集しています。講座終了後宿坊寺院で1泊して戴き、翌日はワークショップ（第1回「胡麻豆腐作り」・第2回「高野山内を歩く」・第3回「阿字観瞑想」）に参加して戴きます。難波駅⇄高野山駅の運賃、山内バスのフリー乗車券、宿坊宿泊の基本料金を高野町で負担致します。裏面の申し込みフォームをご確認戴き、お申込み下さい。ご協力をお願い致します。



# FAX 0736-56-2770

## 講座に参加する方

私は、高野町が示す新型コロナウイルス感染症の罹患対策を行い、下記の「高野山健康公開講座」に参加を申し込みます。

第1回 第2回 第3回 すべての講座

氏名		年齢	歳
住所	〒 -		
連絡先	<input type="checkbox"/> 携帯 - -	<input type="checkbox"/> 自宅 ( )	-
E-mail	@	※ Word 等のやり取りができ、印刷が可能なアドレスを記入下さい。	

## モニターとして講座に参加する方

私は、高野町が示す新型コロナウイルス感染症の罹患対策を行い、下記の「高野山健康公開講座」にモニター参加者として参加を申し込みます。

第1回 第2回 第3回 すべての講座

氏名		年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
住所	〒 -				
連絡先	<input type="checkbox"/> 携帯 - -	<input type="checkbox"/> 自宅 ( )	-		
E-mail	@	※ Word 等のやり取りができ、印刷が可能なアドレスを記入下さい。			
事業所名					
仕事の種類	<input type="checkbox"/> 事務職	<input type="checkbox"/> 技術職	<input type="checkbox"/> 営業職	<input type="checkbox"/> 医療職	<input type="checkbox"/> その他 ( )
上着のサイズ	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> LL	<input type="checkbox"/> 3L

- 注意 -

- ①当公開講座は、新型コロナウイルス感染症の罹患対策を厳しく設け実施します。講座中は必ずマスクを着用下さい。また、「体調チェックシート」の記入提出、「新型コロナウイルス接触確認アプリ(cococa)」のダウンロードと運用、が必要となります。また発熱や咳の症状がある場合、または cococa より感染者との接触が通知された場合にはご参加戴けませんので、予めご了承下さい。
- ②モニター参加者には、「疲労ストレス」・「心拍変動」・「POMS」の各生体データの収集に協力戴きます。「疲労ストレス」については専用測定器で、脳波、心電波を測定します。「心拍変動」については、専用の測定ベルトを当日及び前後の各2日、計6日間装着戴き心拍等のデータを取得します。「POMS」についてはアンケートに似た調査票に回答を戴きます。いずれも痛み等を伴うものではありません。
- ③モニター参加者については、南海高野線難波駅と高野山駅の往復の乗車券、高野山内バスのフリー乗車券、宿坊での1泊2食の宿泊代金(個室利用・精進料理を提供します。但し飲物等の料金は含みません)を高野町が負担します。
- ④当事業で集めた個人情報は、事業での通信、収集したデータの分析研究以外の目的には一切転用いたしません。