



運動コーディネーター  
ヒューマンモア代表

松井浩先生

演者

井上猛先生

精神科医/東京医科大学  
メンタルヘルス科主任教授



第七十三回こんぼ亭

こんぼ亭亭主  
市来真彦

# メンタルヘルスのために運動しよう!



2021  
**6 / 5** 土

最終申込日

6月2日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください!

参加費

賛助会員 1500円	一般 2500円	グループ(3人まで) 6000円
---------------	-------------	---------------------

13:00~15:00 30分程度延長する場合があります

オンラインで開催します

●以下のサイトからお申し込み下さい  
(クレジットカード決済、コンビニ支払い  
です)。右の QR コードからもアクセスで  
きます。



<https://comhotei73.peatix.com>

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加  
いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)  
ウェビナーを使用します。
- 参加者は、開催ののち動画を編集をして、  
約1~2週間ウェブサイトで視聴ができます。
- 視聴している人は、画面に映りません。



くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第73回こんぼ亭

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=29017](https://www.comhbo.net/?page_id=29017)

お問い合わせ **047-320-3870**

272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

- なぜ運動がメンタルヘルスにいいの?
- どんなときに、どんな運動がいいの?
- 薬と運動のバランスについて知りたい!
- 楽しく長続きする体の動かし方を知りたい!

運動で脳の血流がよくなり、メンタルヘルスが向上することが注目されています! 欧米の多くの国では、うつ病治療にも運動療法が取り入れられています。でも、日本ではお医者さんから「無理をしないように」と言われても、「運動もしてください」とはほとんどいわれませんね。

演者のお一人、井上猛先生は、精神科の薬のスペシャリストですが、最近では患者さんに積極的に運動をすすめています。「ストレスの改善から精神疾患の改善まで運動が役立つこと」「どんなときに、どんな運動が効果的なのか?」などをお話いただきます。

また、松井浩先生は、「笑って、動いて、いのち大事に、もっと人間しましょう!」をモットーに、全国各地で運動指導をしています。無理なく、そして長続きできる体の動かし方を紹介します。

心の健康に効くのは薬だけではありません。身体を整えることで、メンタルヘルス力を高めます! (こんぼ亭亭主 市来真彦)





# 第73回こんぼ亭 オンライン



## お申し込み方法

### 【お申込方法】

以下のサイトからお申し込みください。  
(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)  
<https://comhbotei73.peatix.com>



◀ スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

### 【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します(ウェビナーは、視聴している人の映像は画面に映りません)。
- お申し込みいただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

### 【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起こります。この場合は、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、コンボからのメール( [comhbotei@gmail.com](mailto:comhbotei@gmail.com) )を受信できるように設定しておいてください。
- 開催前日にメールを送りますが、土曜日にアクセスできるメールアドレスをご使用ください。

### 【こんぼ亭講演会当日について】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 参加申込された方は、今回のこんぼ亭の様子を約1週間に限り、ウェブサイトにて視聴していただけます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかります。開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=29017](https://www.comhbo.net/?page_id=29017)

第73回こんぼ亭

