

第9回

区民のための 健康公開講座

日時

2022年 **3月26日(土)**

開場13:30 開演14:00 (15:50終演予定)

会場

港区立男女平等参画センター1階
リーブラホール

参加費

無料【事前申込制・60名】

プログラム内容

第1部 健康講座

講演

「マインドフルネスで
よりよくいきる」

講師

東京マインドフルネスセンターセンター長
長谷川洋介 先生

第2部 音楽会

「ソプラノ辰巳真理恵が贈る
～音楽の宝石箱 Vol.2」

演奏

ソプラノ歌手 辰巳 真理恵さん
ピアニスト 吉田 彩さん

主催◎一般社団法人 東京都港区医師会 共催◎港区

お問い合わせ先◎東京都港区医師会事務局 ☎03(3582)6261 (土日祝日休み)

往復はがきでお申し込みください。

左・往復はがき表

63 〒106-0045
(往信)
港区麻布十番1-4-2
東京都港区医師会
区民のための
健康公開講座係宛

医師会住所記入

何も記入しない

右・返信はがき裏

63 □□□□□□□□
(復信)
港区〇〇 1-2-3
(ご自分の住所)

港 一郎 様
(ご自分の名前)

応募者住所氏名を
記入

応募内容を
記入

右・往信はがき裏

締切り:3/10(木)まで

※応募は1人1回までとし

お1人まで来場頂けます。

応募人数が定員を超えた場合

抽選とさせていただきます。

結果は当落に関わらず

ハガキにてご連絡いたします。

第9回 区民のための健康公開講座

出演者プロフィール

第1部 健康講座

講師 長谷川洋介 先生

東京マインドフルネスセンター長



<資格略歴>

- マインドフルネス
ストレス低減法プログラム/
クオリファイド ティーチャー
- 鍼灸マッサージ師

<活動案内>

2013年より東京マインドフルネスセンターを設立しマインドフルネスを日本で広める活動に従事する。東京マインドフルネスセンターは医療法人和楽会赤坂クリニックと連携しており、精神疾患へのマインドフルネスの適用をしている。

また、大手IT企業でのマインドフルネス研修・自衛隊・学校など幅広くマインドフルネスを広める活動を精力的におこなう。

著者に「知識ゼロからのマインドフルネス—心のトレーニング(幻冬舎)」「ぐっすり眠れて、イライラしなくなるころからだの上手な休めかた(高橋書店)」など他にも監修、CD・DVD ブックなど多くの著作がある。

第2部 音楽会

辰巳真理恵:ソプラノ



東京音楽大学卒業、同大学大学院修了。東京二期会オペラ研修所修了。高校2年の春、父・辰巳琢郎の出演するミュージカル『キャンディード』に出会い、医学部志望から音大音楽科志望へと180度の方向転換を決行する。透き通る清らかな歌声に父親譲りの芝居心を兼ね備えた、今後を期待される若手ソプラノである。東京二期会オペラへは2016年『フィガロの結婚』にてデビュー。以後、2017年ベルリン・コーミッシェ・オーバーとの提携公演『こうもり』イダ役、2020年日生劇場にて歌い踊り好演した『メリー・ウィドー』ロロ役などで出演。『ラインの妖精』(日本初演)妖精、『ロメオとジュリエット』ステファノ、『シンデレラ』名付け親の妖精、『フィガロの結婚』スザンナ(以上東京オペラ・プロデュース)、『椿姫』ヴィオレッタ、『ラ・ボエーム』ムゼッタ、『魔笛』パパゲーナなど多数出演。「第九」ソリスト、東京・春・音楽祭、ラ・フォル・ジュルネ等へも多数出演。2018年キングレコードより、デビューアルバム『Ba,Be,Bi,Bo,Bu』をリリース。八王子FM「辰巳真理恵のBa,Be,Bi,Bo,Bu」ではパーソナリティを務め好評。イッツコムチャンネル「辰巳琢郎の日本ワイン百景」ではアシスタントを務める。2021年12月ヤクーツク国際コンクールにてグランプリ受賞。今年7月24日には『愛の妙薬』アディーナ役にて出演予定。

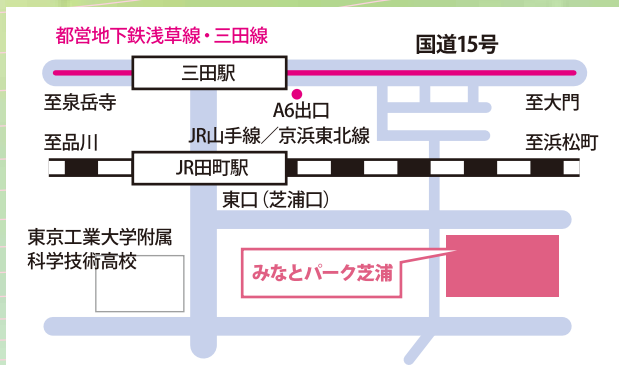
吉田彩:ピアノ



国立音楽大学卒業。同大学アドヴァンスト・コレペティートルコース在籍の後、同大学院修士課程伴奏コース修了。サントリーホール・オペラアカデミー第1期プリマヴェーラコース修了。イタリアピント市で開催されたトラエッタ・オペラフェスティバルでの演奏会に出演、ブッチーニ《ラ・ボエーム》の稽古ピアニストを務めた。ベルカントオペラフェスティバルインジャパン2019にてマスタークラスを受講。ピアノ伴奏でのオペラ公演においてオーケストラパートを全曲演奏する他、多くのオペラ公演に於いて練習ピアニストを務めている。またアンサンブルピアニストとして、演奏会に多数出演。ガルバホール登録アーティスト。二期会オペラ研修所ピアニスト。

お願いごと

- 1) 会場内ではマスクの密着着用を徹底しお客様同士の接触は控え、会話は必要最低限に留め、マスク着用下においても咳をする時には腕で口を覆うまたは下を向く等の咳エチケットをお願いします。
- 2) こまめな手指消毒又は手洗い、接触感染防止のため不用意に自分の目・鼻・口を触らないようお願いします。
- 3) 来場前に検温し、次の条件に該当する方は入場できないことをご了承ください。
 - ① 検温の結果、平熱と比べて高い発熱がある。
 - ② 咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、味覚・嗅覚障害、目の痛みや結膜の充血、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐の症状がある。
 - ③ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある。
 - ④ 過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域への訪問歴、及び当該在住者との濃厚接触がある。
- 4) 交通機関や飲食店等の分散利用や、公演前後の交通機関利用時等における感染防止に努めるようお願いします。



会場のご案内 港区立男女平等参画センター

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

<電車でお越しの人>

- JR田町駅 東口(芝浦口) 徒歩5分
- 都営地下鉄三田駅 A6出口 徒歩6分

<バスでお越しの人>

- ちいばす芝浦ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」徒歩0分
- ちいばす芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通「田町駅東口」徒歩6分

最寄り駅