

講演

「心と体の健康づくり」

講師 (株) トータルフィット代表取締役

梅田 陽子先生

略歴

日本体育大学女子短期大学卒業
同志社大学大学院総合政策科学研究科前期博士課程卒業

トータルフィット株式会社代表取締役
心身健康づくり研究会代表
京都大学高等教育研究開発推進機構非常勤講師
京都大学医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士
京都府スポーツ振興審議会委員
京都府生涯スポーツ社会実現プラン検討委員会委員
日本心理学会認定心理士



『心身一如』の視点で、健康づくりを心と体の両面から捉え、メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防、メンタルヘルス、介護予防など、健康保持増進のためのプログラム開発・研究、企業・団体・医療機関などでの講演・指導・企画、スポーツメンタルトレーニング、カウンセリングを行っている。