

分 野	自然科学、衛生学、 予防医学	指導内容	免疫力を上げる気功法		
氏 名	おいし かずひろ 大石 和博	所在地	廿日市市	登録番号	個人－1
指導内容など (詳細)	・中国新聞廿日市教室にて太極拳の講師。 ・毎朝阿品公園にて、中国健康体操、八段錦、太極拳を指導中（ボランティア）。 ・私自身が70代であることから、高齢者の健康維持を目指している。				
指導方法	実技				
対 象	その他 (高齢者)	曜 日	応相談	時 間	応相談
活動可能地域	廿日市地域、大野地域				
費 用	実費（交通費・材料費）				











































































































































中国新聞 文化センター講座案内

[illegible]

個人

分 野	自然科学、衛生学、 予防医学	指導内容	ハーブ、アロマテラピー、漢方		
氏 名	おかだ ようこ 岡田 陽子	所在地	廿日市市	登録番号	個人-18
指導内容など (詳細)	漢方薬・生薬認定薬剤師 JAMHA 認定ハーバルプラクティショナー AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター ・セルフケアに役立つハーブティー、薬草のブレンド（メンタルヘルス、免疫力アップなど） ・ハーブやアロマを使ったクラフト講座（石けん、キャンドル、クリーム、調味料など） ・漢方、中医学的考えに基づく養生法など				
指導方法	講義、実技				
対 象	小学生 中学生・高校生 成人（18 歳以上）	曜 日	応相談	時 間	応相談
活動可能地域	廿日市地域、廿日市市外（広島市佐伯区）※その他地域は応相談				
費 用	実費（交通費・材料費）＋応相談				

令和5年9月1日発行

■七福大学『はじめてみようセルフケア～暮らしに取り入れたい養生法のお話～』
 日時◆9/21(木) 13:30～15:00 申込不要 無料

内容◆四季のある日本だからこそ健やかな暮らし方（中医学的な考え方にに基づく養生法）についてわかりやすく学びませんか
 講師◆SUN SHINE ハーブスクール
 JAMHA 認定ハーバルプラクティショナー、
 漢方薬・生薬認定薬剤師 岡田 陽子さん
 対象◆どなたでも 参加費◆無料 場所◆佐日市民センター 1 階 大研修室



佐日市民センターだより 令和5年9月号

個人

分 野	自然科学、衛生学、 予防医学	指導内容	「眠りと健康」をテーマに出張健康講座		
氏 名	ながみ やすひろ 永見 保浩	所在地	広島市	登録番号	個人-23
指導内容など (詳細)	中高年の皆さまに多い「眠り」のお悩み。 「不眠」のほか、「夜なかなか眠れない」「夜中に何度もトイレに行く」など、眠りに不満を抱えている方が多くいます。また、不眠は体調を崩しがち。そのためには「眠りの質の向上」がイチバン！！目からウロコの睡眠レクチャーと、熟睡できるセルフケアの実体験で眠りの質、健康のアップを目指します。 「眠りの質を良くすると認知症予防につながる」など、公民館などで大変人気が高く、高齢の方に好評な講座の用意もあります。依頼に合わせて内容などの調整もできますので、お気軽にご相談ください。 (HP) ひろしま里山チーム500 https://team500.hiroshima.jp/member/profile/421				
指導方法	講義、実技				
対 象	その他 (特に高齢者(50代以上)向き)	曜 日	指定なし	時 間	指定なし
活動可能地域	廿日市市内全域				
費 用	無償 但し、月に1回など定期継続の場合は応相談				



講座ちらし