個人

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)					

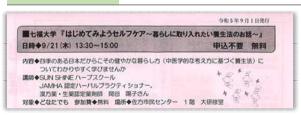


NPO 法人妹背ウォーターフォールクラブ H26 年度開講教室案内



中国新聞 文化センター講座案内

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					



佐方市民センターだより 令和5年9月号

分野	自然科学、衛生学、 予防医学	指導内容	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いく」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