

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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中国新聞廿日市教室にて太極拳の講師。</li> <li>・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）。</li> <li>・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。</li> </ul>				
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 法人妹背ウオーターフールクラブ  
H26 年度開講教室案内

中国新聞 文化センター講座案内



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◆廿日市民センター 1階 大研修室



佐方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		
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)	<p>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 <a href="https://team500.hiroshima.jp/member/profile/421">https://team500.hiroshima.jp/member/profile/421</a></p>				
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