

学び場

RO | いろいろ | RO

全ての講座が
参加費
1,000円

たくさんの人とつながって
みんなと一緒に **自分の大好き** **自分のワクワク** を
見つけていきましょう!



自分が学んできたこと
大好きなことを
shareしたい方(講師)も
募集中!!

ともに集う わたしたちの学び場 = いろいろ

<講座案内>

★13か月28日のカレンダー活用講座

講師：大村淳子

6月18日(金) 10:30~12:00
市民交流センターえんぱー<302

★これが最後!!

リバウンドなしのダイエット&ファスティング講座

講師：大村淳子

- ①6月26日(土) 10:30~12:00
市民交流センターえんぱー<204
- ②7月6日(火) 10:30~12:00
市民交流センターえんぱー<302

★風水&お片付け講座

講師：Sophia

- ①6月29日(火) 10:30~12:00
市民交流センターえんぱー<302
- ②7月4日(日) 14:00~15:30
市民交流センターえんぱー<203

★ゆるふわセルフケア講座

講師：清水幸子

7月11日(日) 10:30~12:00
市民交流センターえんぱー<203

- ※ 各講座6名まで。終了後に質問・相談timeがあります。ご活用ください。
- ※ コロナウィルス感染防止対策をして開催いたします。オンライン(zoom)でのご参加もお受けいたします。
- ※ 同一講座及び下記の講座を別会場、別日程で開催しております。参加ご希望の方はお問合せ下さい。
 - ・メンタルマネジメント講座
 - ・良い睡眠のための栄養学講座
 - ・背骨ヨガ イヨング講座
 - ・体質改善講座
 - ・コロナに負けない免疫カアップ講座

お問合せ
申込み先

学び場いろいろ代表 大村淳子

健康管理士一般指導員
認定健康アドバイザー、認定食育インストラクター

Tel : 090-3919-4000

LINE ID : 5040558fumishidu

Mail : omelette626@icloud.com



講師プロフィール

Sophia 整理収納アドバイザー
(山下禎子) ライフオーガナイザー
セルフリトリート インストラクター

すべての方がエネルギーに輝く人生を送るためのお住いのお片付けをお伝えいたします☆
『人生の設計図』であるホロスコープを読み解きたり、風水を用いておひとりおひとりに必要なお片付けの場所もお仕えています。

清水幸子 さとう式セルフケアマスター

毎日頑張るからだのメンテナンス。
凝り固まった筋肉を緩めて、腔を広げ体を整えると、内臓も楽に元気になります。ふれる、なでる、ゆらす、簡単で優しいセルフケアを一緒に始めませんか？

齊藤京子 キッズキャンプ信州代表
メンタルマネジメント講師

人は普段、持っている能力の数%しか使っていません。能力を最大に引き出して人生を豊かに、思いのまま生きるためのメンタルマネジメント。
子育てにも、ビジネスにも活かせる、全ての人間関係を豊かにするエッセンスが詰まっています。

浅川嘉昭 背骨コディンングパーソナルトレーナー

『心と身体の健康』をテーマに活動しています。
背骨の歪みは万病の源。身体の不調を改善したい方、スポーツでパフォーマンスを上げたい方に、マンツーマンレッスンからグループレッスンまで対応させて頂いています。

一緒に明るい未来へ向かってチャレンジしましょう！

赤穂恵美子 睡眠栄養アドバイザー

日本人の睡眠時間は世界の中でも最低レベルに近いってご存じですか？
睡眠不足だと、いろいろなリスクがあります。例えば、免疫力の低下！普段睡眠が足りていない人は風邪をひきやすいんです。そして、肥満とも大きな関わりが……
睡眠には栄養が必要。健康でいきいきとした暮らしを楽しむために、睡眠と栄養について一緒に学びましょう。

大村淳子 健康管理士一般指導員
認定健康アドバイザー
認定食育インストラクター

「あなたの食べたもの飲んだもの、それがあなたです」
健康は全ての基本。心も体も元気でいられる食事・栄養の基礎知識を一緒に学び、免疫力をアップさせましょう。最善の健康を手に入れて、自分らしい人生を思いっきり楽しんでください！

・実践編クッキング、体質改善サポートも行います

大村淳子 健康管理士一般指導員
認定健康アドバイザー
認定食育インストラクター

28日は、月の満ち欠けやお肌のターンオーバー、女性の生理周期など自然界のリズムです。
ひと月28日で13か月のカレンダーを取り入れることで、体と心のリズムを整え、自分らしい毎日を豊かなものにしましょう。