

## 健康・福祉

登録番号	【指導分野／詳細】	活動条件・対象
	【講師より…】	場所
1401	<b>【健康・福祉／健康づくり、漢方】</b>	どなたでも 平日
	胃を大切に！なぜでしょう？その理由を漢方医学で理解することで生活習慣が変わります。漢方医学を学んで、健康な身体を保ちましょう。	全域
1402	<b>【健康・福祉／健康づくり、健康体操】</b>	成人、高齢者 月、水(9:00～15:00)
		全域
1403	<b>【健康・福祉／健康づくり(介護生活にならない、予防の食生活)】</b>	全域
	自分の健康が家族やまわりの人を幸せにします。病気を誘発させない、老化の加速をゆるやかに、介護は無用、生涯現役を目指す老後を送る準備をしましょう。	
1404	<b>【健康・福祉／アロマセラピー】</b>	親子、成人、高齢者 木、金、土、日
	アロマセラピーは精油を用いて行う自然療法です。心身の健康を維持し、病気を予防するために日常生活に取り込まれてほしいものです。心地よい香りです。	志和、八本松、西条、高屋、豊栄、福富、黒瀬、安芸津
1405	<b>【健康・福祉／健康づくり】</b>	成人全般、高齢者
	新型コロナウイルス感染症が広がる中、免疫力をもつ食生活に気を配ることが大事。健全な心身を培う「食」への関わり方を伝え、微力ながらお役に立ちたい。	全域
3001	<b>【健康・福祉／健康づくり】【家庭生活・趣味／料理】</b>	西条
3002	<b>【子育て・教育／人権教育】【健康・福祉／障害者支援】【市民生活・安全・防災／生活設計、終活、保険】</b>	成人、高齢者
		全域
3004	<b>【子育て・教育／学校支援】【健康・福祉／メンタルヘルス】【ICT・技術／パソコン、産業、工作、木工】【国際理解・語学／英会話、インドネシア語】</b>	都度相談にのります。
	生涯学習…大好きです。今は職業教育学会と日本心理学会の「認定心理士の会」で活動しています。地域と学会をつなぐお手伝いもしたいです。	
3005	<b>【スポーツ・レクリエーション／ニュースポーツ、レクリエーション】【子育て・教育／親子あそび】【健康・福祉／高齢者支援、子育て支援】</b>	親子、幼児～高齢者
	赤ちゃんから高齢者までできる気持ちいい操体法(自分でできる体の歪み取り)を通じて、市民のみな様の健康づくりのお手伝いをさせていただいています。	全域(公共機関で行ける所)
3008	<b>【スポーツ・レクリエーション／体操】【子育て・教育／乳幼児教育、親子あそび、家庭教育】【健康・福祉／健康づくり、健康体操、アロマセラピー、美容、高齢者支援】</b>	平日(9:00～15:00)
	看護師として働いていた知識、3人の子供をもつママとしての経験を踏まえ教室を行っているのが、他との違いです。	全域

3013	【健康・福祉／健康体操】【家庭生活・趣味／折り紙】	
3015	【スポーツ・レクリエーション／ヨガ】【子育て・教育／親子あそび】【健康・福祉／健康づくり】	親子、幼児、小学生、成人、高齢者
	地域活動や施設のイベント、サークルや学校のPTC等への対応可能です。	全域
3016	【スポーツ・レクリエーション／体操、ピラティス】【健康・福祉／健康づくり、健康体操】	小学生、中学生、高校生、成人、高齢者
	ただ運動を指導するだけではなく、理学療法士として、医学的な観点からの指導も行います。分かりやすい説明と、自宅でもできるような指導を行います。	志和、八本松、西条、高屋、豊栄、福富、河内、黒瀬
3017	【芸術・文化／絵画、写真、書道、短歌、俳句、陶芸、コーラス、演劇】【スポーツ・レクリエーション／レクリエーション、野外活動】【子育て・教育／乳幼児教育、親子あそび、読み聞かせ、家庭教育、青少年教育、学校支援、人権教育、平和学習】【健康・福祉／健康づくり、メンタルヘルス、障害者支援、高齢者支援、介護、福祉保健】【家庭生活・趣味／料理、手芸、折り紙、絵手紙、ちぎり絵、マジック】【ICT・技術／工作、木工】【環境・自然／自然観察、植物】	全般(障がい者も可能)
	シンプル、だれでも簡単なアートワークです。本来の自分、ありのままの自分に出会う体験や創作活動を楽しんで頂いています。又、アートを通した心のケア、交流を大切にしています。	志和、八本松、西条、黒瀬、安芸津、その他要相談
3018	【スポーツ・レクリエーション／体操、エアロビクス、ヨガ】【健康・福祉／健康づくり、健康体操】	成人、高齢者 月～金(PM3:00頃まで)
	ロコモ予防体操で健康長寿に。年齢とともに現れる悩みに向き合います。(尿もれ、体力低下、認知機能の低下など)	全域
3019	【子育て・教育／家庭教育、青少年教育、学校支援】【健康・福祉／メンタルヘルス】【家庭生活・趣味／マナー】	
		全域
3023	【健康・福祉／アロマセラピー】【家庭生活・趣味／レジンアートデコール、ルルべちゃん】	高校生～高齢者
	3人の子育て中のママです。これから子育て中のファミリーに向けて集まれる場所も作っていく予定です。子どもから年配の方まで使える、クリームやソープが作れるアロマ講座、ほか。	八本松、西条、高屋、福富、河内、黒瀬、安芸津