

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>

★**整理収納講座** 講師：Sophia(山下禎子)
10月8日(木) 10:30~11:30
市民交流センター **えんぱーく** 305

★**ソノタマゾ ムト講座** 講師：齋藤京子
10月12日(月) 10:30~12:00
市民交流センター **えんぱーく** 305

★**28日13か月の加ガ-活用術** 講師：大村淳子
10月19日(月) 10:30~12:00
市民交流センター **えんぱーく** 305

★**美尻くびれLesson** 講師：小沢美月
10月23日(金) 10:30~11:30
市民交流センター **えんぱーく** 306

★**免疫力アップ講座** 講師：大村淳子
10月29日(木) 10:30~12:00
北部交流センター **えんてらす** 203

★**背骨ヨガ イヨヨガ** 講師：浅川嘉昭
11月18日(水) 13:30~14:30
北部交流センター **えんてらす** 204和室

★**お片付け&風水講座** 講師：Sophia(山下禎子)
11月6日(金) 10:30~11:30
北部交流センター **えんてらす** 202

★**睡眠栄養学講座** 講師：赤穂恵美子
11月10日(火) 10:30~11:30
市民交流センター **えんぱーく** 305

※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。

- 会場 ■ 市民交流センター **えんぱーく** または 北部交流センター **えんてらす**
- 参加方法 ■ 会場での参加、オンライン(ZOOM)での参加、いずれも可能です。

お問合せ
申込み先

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

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・
栄養の基礎知識と一緒に学び、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。

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

《ココロ、からだ、環境を整えて望む人生を手に入
れる》

丁寧に自分自身と向き合う時間は何よりも大切な
もの。そんな自分の中の整理整頓と一緒にやって
いきましょう♡

プログラム

#自分の時間の使い方を知ろう
#こんまり流お片付け方法
#効き脳を使ったお片付け

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 背骨コグニティブ・リハビリトレーナー

『心と身体と健康』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！

小沢美月 認定加圧トレーナー
認定パーソナルトレーナー
認定ストレッチングトレーナー

私達は変化してゆく存在です。何もなければ年々、
お腹の出具合、お尻の位置も変わっていきます。
変わらないために、そして、思いっきり自由にお
しゃれを楽しみ、幸せな人生を送るために、
新しい運動習慣作りをサポートさせていただければ
幸いです。
皆さまとお会い出来ることを楽しみにしています。

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

『住まい』があなたに与える影響は、実はとても
大きいもの。

『住まい』のお片付けから、風水による浄化方法
など、さまざまな『住まい』のクリアリングを
お伝えします。

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

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。