

からだころ健学祭



見て・聞いて・動いて・学ぶ

健幸遊園地



今年も
中尾和子先生が
来ます!!



10:00~12:00
各種体験教室

インストラクターや講師による
様々な体験教室をご用意しています。
詳しくは裏面をご覧ください♪

12:30~15:00
中尾和子先生による解剖学からの
JSAボールエクササイズ

国の健康大使を務めた中尾和子先生が今年も健学祭にやってきます!!
今年はレッスン時間を2時間30分に拡大。
絶対満足のレッスンを是非ご体験ください。先着100名限りです。



からだころ健幸協会
~設立記念イベント~

10:00~12:00
ワンコイン子どもワークショップ

500 COCOA BRUNCH 本草のミニキーホルダー、
atelier So 木のスプーンアレンジ。
お好きなほうをどうぞ♥
母の日のプレゼントにいかがですか?



10:00~15:30
25店舗による1DAY SHOP

食・リラクゼーション・美容・鑑定の4つをテーマに
職人さんたちが大集結!!
お店を巡るだけでもきっと楽しいはず♪

10:00~12:00
子どもから大人まで楽しめる
ダンボールキャタピラー競争

100 100
ダンボールの中に入れておもいっきり
身体を動かそう!!
1位には豪華景品をプレゼント♪
当日エントリーOK!! (参加賞あり)



4.22 SUN
日
10:00~15:30

大分農業文化公園

入
場
無
料



お
合
わ
せ
問
い
スタジオ魔法つかい
代表 小田 茂美
090-5475-1469

①体験型解剖学と JSAボールエクササイズ



講師:中尾 和子
時間:12:30~15:00 定員:100名
会場:大研修室 参加費:3,000円

美しい身体の使い方~体験型解剖学とJSAボールエクササイズ~

身体は使ったように変化します。よく使えば必ず身体は良くなります。美しく使えば無意識の日常の姿勢も立ち居振る舞いも美しくなります。そこで今回は「美しい身体の使い方」を2つのメソッドから学びます。「体験型解剖学」では3D画像を見ながら、どのようにして腕が上がるのかなど、身体の仕組みや作用を身体に触れて動いて体験学びます。これで身体への意識が明確になり、身体感覚やイメージ力が上がります。関節をなめらかにする「JSAボールエクササイズ」はイスに座ったままで行い身体の軽さを感じます。これはいつでも何処でも手軽にできるものばかりです。これらのプログラムの相乗効果で身体への知覚度合いが高まり、動きを深く理解できるようになります。同時に気持ちいい身体感覚の変化を体験できるでしょう。姿勢や動きをより美しく変える講座です。

③春の漢方養生



講師:細中 美智子
時間:10:00~11:00
会場:研修室 参加費:2,000円

春から初夏にかけて、ご自身でできる漢方養生を「食」の観点から講演させていただきます。養生というのは、まさに文字どおり、「生命を養う」という意味です。それは、真の健康へ向かって生命力を養い高めていくということです。春の排毒を中心に手軽にできる漢方ケアを持製ドリンク付きで学んで生活にすぐ活かせます。

④せいのりがっこう



講師:宮永 直美
時間:10:00~11:00 定員:20名
会場:和室 参加費:2,000円

子どもさんに思春期のカラダの変化を伝えられる父母になるための「せいのりがっこう」を健学祭バージョンでお届けします。

②しゃべり手 恵美の あおぞら笑いヨガ



講師:河野 恵美
時間:①10:00~10:30 ②11:00~11:30
会場:みどりの芝生広場前(雨天時:花昆虫館)
参加費:500円

しゃべり手で笑いヨガリーダーがお届けする笑いヨガ。笑いで酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたること、心身ともに活性化されて元気になります。

⑤魔法の洗顔教室



講師:藤内 文枝
時間:①10:00~11:00
②11:00~12:00
会場:会議室 参加費:1,000円

「桜色」魔法の洗顔教室を健学祭特別バージョンでお伝えします。洗い方でお肌が変わる。お肌の取り扱い説明書。スキンケアの基本の基本を学んでください。

注意事項

各教室における事故や傷病については責任を負いませんのでご了承ください。事前に、申込書と参加費を添えてお申込みをしてください。(先着順になります。)キャンセルにつきましては、イベント2日前(20日)までのみ返金いたします。前日・当日のキャンセルについては返金いたしません。(振込みによる返金の場合は、振込手数料を差し引いて返金いたします。)

各教室に持ってくるもの

- ①ギムニクソフト2こ
(ない方は当日1こ1,300円で販売しますので、お申込み時にお知らせください。)
- ③④⑤筆記用具
- ⑤化粧直し道具

1day SHOP

FOOD

- ・近藤パン
- ・自家製紅茶屋やまどり
- ・カフェキズン
- ・ハナヤマストア
- ・焼肉みやべ
- ・山や
- ・あべ笑店
- ・木付や

リラクゼーション

- ・川中薬品(耳温灸)
- ・Bel arome(あたまほくし)
- ・整体&リンパサロン結味
~Yuisa~(腸もみ)
- ・ここちよ(ポティケア)
- ・緑ヶ丘の健康ルーム(足つぼマッサージ)
- ・サロン ソレイユ(岩盤浴ほか)
- ・poco-a-poco(さとう式リンパケア)

美容

- ・フライダル耳つぼジュエリー®協会
- ・ナリス化粧品
- ・LUCY NAIL
- ・クランジュエル別府

鑑定

- ・TASL(陰陽五行本質鑑定)
- ・Happy Life Nagomi(マヤ暦)
- ・いやし屋てふてふ(禅タロット)
- ・Angelite(筆跡・数秘鑑定)
- ・Naturally(姓名判断鑑定)
- ・無亜呂美(サイキックリーディング)

申込書

メールでのお申込みも可能です。(振込先などは折り返し連絡します。) アドレス: oyayubi.hime7@gmail.com

希望教室
(○をつけて)

- ①JSAボールエクササイズ
- ②あおぞら笑いヨガ10:00~
- ③春の漢方養生
- ④せいのりがっこう
- ⑤魔法の洗顔教室11:00~

フリガナ
氏名

_____ (歳)

生年月日

S・H
年 月 日

住所

〒 _____

電話(自宅)
(携帯)
