

# 10. リフレッシュ



No.団31 リンパマッサージ・緩和ケア・子育て支援 など

団体名	深リンパチームForYou宮崎
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分で出来るぶらぶら1分休憩などどこでもすぐに出来る事。</li><li>・心身共に健康のお話。</li></ul>
対象人数/年齢	10人以上/0歳以上



No.233 深リンパ健康法

講師名	小田 香代子
内容	健康法の一つとして、自分でも出来る簡単なリンパ施術の仕方、そして、リンパ体操などを紹介し、その後それぞれの家庭に持ち帰って実践していただき、少しでもそれが健康に繋がる事が出来たらという思いでやっていきたいです。
対象人数/年齢	20人程度/年齢は要相談



No.257 さとう式リンパケア

講師名	濱谷 総枝
内容	押さない、揉まない、引っ張らないケア方法。アゴからゆるめて、全身のゆがみや不調を整えていきます。 美容、医療、介護、スポーツ、子育て、様々な社会課題に役立っています。
要：資料代	
対象人数/年齢	10人/子ども～大人



No.109 ken・Bi（健美体操）・フットセラピー

講師名	蔵屋 保子
内容	誰にでもできるやさしい体操（ken・Bi）で全身をほぐした後、フットセラピーで心と身体をほぐし、疲れやストレスを取り除きます。これは、介護予防や親子のコミュニケーション作りにも役立ちますよ。フットセラピーは自分の足を揉む方法と二人一組でお互いに揉む方法の2種類があります。
対象人数/年齢	5人以上/運動のできる方ならどなたでも



## No.224 フットセラピー

講師名	井上 宏治
内容	家庭教育学級、親子ふれあい講座などにオススメしたい講座です。フットセラピーとは、「足」に触れてゆっくり揉んだりほぐしたりすることで、初めてでも簡単にできます。最近子どもさんの体に触れていますか？「触れる気持ち良さ」「触れられる気持ち良さ」をフットセラピーを通してお伝えしていきます。その日から一生使えるセラピーです。
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



## No.161 骨盤セラピー

講師名	さいた みつこ
内容	◎骨盤セラピー（体の代謝をあげるための簡単なストレッチ・正しい姿勢） ◎楽器（真琴）の即興演奏 ◎みんなで歌うなつかしい歌
対象人数／年齢	5人～20人程度／10代～80代



## No.団34 メディカルアロマセラピー（家族のためのアロマ、介護アロマ）

団体名	ALOHA AROMA
内容	家族の健康のためのメディカルアロマの講座です。子どもの急な発熱やケガなど病院に行く前に自宅でする簡単なアロマの使い方、高齢者の方の日常のケアや認知症予防なども学べます。講座の終わりにニーズにあったクラフト作りを行います。クラフトの内容についてはご相談ください。（例：ルームスプレー、虫除けスプレー、ボディクリーム、石けんなど）  要：材料費
対象人数／年齢	5人以上／赤ちゃんからお年寄りの方まで



## No.176 アロマセラピー

講師名	新坂 真由美
内容	お子様から年配の方が対象です。難しい話ではありません。様々なクラフト（バスソルト・バスボム）を作りながら自然や環境の話も交えて、アロマを身近に感じてもらえればと思っています。また、ハーブティーも楽しんでいただけます。お子様とお父様お母様にもアロマを楽しみながら、ホッと時間を提供したいと思っています。  要：材料費
対象人数／年齢	5人以上／5歳～80歳



## No.200 アロマセラピー

講師名	千葉 奈々美
内容	心地好い“香り”に包まれて、アロマスプレーやアロマ石鹸などの香りグッズを手作りしましょう。 美と健康や環境、または生活の役に立つ“香り”のお話もします。 海外経験が長いため、海外のお話もできます。 〈公益社団法人 日本アロマ環境協会認定 アロマセラピー インストラクター・アドバイザー〉
要：材料費	
対象人数／年齢	人数は講座内容によります。／年齢不問



## No.201 アロマセラピー・ハーブ・カラーセラピー

講師名	廣渡 美穂
内容	赤ちゃんから大人まで使えるアロマ・ハーブクラフトの講座を幼稚園、小学校、企業など様々な所で行っています。通常は、自宅サロン、カルチャー教室でアロマやハーブの基本から応用まで楽しく身につくレッスンを行っています。 〈AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、JAA認定アロマインストラクター、NARD JAPAN認定アロマアドバイザー、JADP認定メディカルハーブセラピスト 他〉
要：材料費	
対象人数／年齢	人数は応相談／子ども～大人



## No.162 カラーセラピー・アロマセラピー・バッチフラワー・パワーストーン・パーソナルカラー

講師名	外山 三枝
内容	〈一般社団法人日本ボタニカルケア協会代表理事〉 パーソナルカラー講座／色彩を通しての子育て／カラーセラピー アロマ・アロマクラフト作り／パワーストーン講座・プレスレット バッチフラワーレメディ（フラワーエッセンス）講座／ハーブ講座他
要：材料費	
対象人数／年齢	人数は応相談 ※講座内容による。／高校生以上



## No.団30 色育（iroiku）・カラーセラピー・色彩心理セミナー

団体名	南九州色育会
内容	どなたでも気軽に参加でき、分かりやすい楽しいカラー講座です。 小さなお子様と一緒に参加できるワーク、大人向けのワークと色のメッセージと盛り込んだ講座、100名以上の講演会など、くらしに役立つ内容です。カラーの持つ生理的、心理的効果を体験していただけます。 色育は何処でも誰でも簡単に続けられるカラーコミュニケーションを大切にしています。 色彩心理セミナーは色彩心理を通して、聞き上手・自分との対話上手・コミュニケーション上手になる体験セミナーです。
要：資料代	
対象人数／年齢	5人～10人 ※講座内容によります。／幼児&親子・大人



No.130 色彩カウンセリング・色彩心理・子育てサポート・メンタルケア

講師名	菅沼 順子
内容	子どもに向けては、表現を通して心の状態や才能をキャッチできるようなアプローチをします。 大人に向けては、子ども心に戻って自由に創作し表現するアートセラピーを実施します。 オリジナルぬり絵やいろいろな画材を使って、色で心を元気にします。
要：資料代	
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



No.159 アートセラピー・キャリア支援

講師名	山下 和代
内容	アートセラピーや箱庭セラピー、健康相談業務や発達障がいの支援業務を行っています。子どもたちや保護者に、健康生活やうつ、いじめの問題やストレスについて対処法をお話しします。
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



No.19 メンタルヘルス講話

団体名	メンタルサポート“スローステップ”
内容	コミュニケーションのスキルアップ、メンタルヘルス講話・研修、セクハラ・パワハラ、自殺予防、傾聴ボランティア講座など。 テーマや内容はご希望に応じます。
要：資料代	
対象人数／年齢	人数不問／大人