

講座名

自分の能力を十分に発揮するための食事と生活術  
こころとからだの健康創造

講師

坂本雅敏(平和堂薬局)

開講日

2017年11月11日(土)

時間

13時半～17時

会場

森の共育実修所「点塾」

## 目指す受講後の姿

生活の中で気づかずやっている間違いを知り、自分の健康を自分でつくっていける。

## 講座の概要

アンケートに記入後、2グループに分かれてもらいます。

- 自分を知る(体のサインに気づく)  
割り箸を使い体質に気づいてもらう(手鏡をもってきて下さい)
- グループに分かれ体のサインについて話合う
- 発表・休憩・スープ
- 氣力を上げる食生活(体温を上げる方法)
- 心と体のお悩み相談

## 講座のねらい

やる氣のでる体づくり

## 講座の形式

- 講義                       グループワーク                       個人ワーク  
 事例研究                       その他 (                      )

## 受講の対象

心と体の健康に関心のある方ならどなたでも

## 受講の注意事項

自分の体は自分で治す、そのための情報です。  
テレビ・マスコミの情報と違う所があります。

## 参考文献

## 備考(当日の持ち物など)

- ・手鏡
- ・割り箸(1膳)