

第171回
わくハラ
勉強会

講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。

※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

●日時 **7月20日** **土** 講座の簡単な内容や講師プロフィールはこちら ▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:15 講師●石川 将士(人・榛原郡在住)
大人が泣いたアンパンマン感動映画*前編

●14:30~15:10 講師●寺本 安輝子(静岡市在住)
ワンオペ介護で
本当に必要な周りのサポートとは?

●15:30~16:20 講師●渡邊 直子(函南町在住)
社会の変化に伴う腸内環境の変化
腸ケアは必要!?

●定員 **30名** ※定員になりしだい受付終了
※申込みはこちら▶▶<https://goo.gl/W9xZEO>▶▶



●会場 **蓮長寺(2F大客殿)**

- ・三重之塔があるお寺
- ・門をくぐり右手の建物2階が会場
- ・駐車場あり(無料・お寺の門前)
- ・静岡市葵区沓谷1344-13



googleMap



●静鉄 長沼駅・千代田小学校前バス停から徒歩約10分

主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちやえがコンセプト。
自分の知りたいことを聞くことができる。
自分が得意なことを教えることもできる。
聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中!
こちらで最新情報をチェックできます。
▼Facebook ページ▼
www.facebook.com/shizuoka.wakuhara

講座内容・講師のご紹介

●13:30~ 大人が泣いたアンパンマン感動映画*前編
25年度の朝ドラ「あんぱん」に向けて、放送前に、アンパンマン観て育ったファンが語る映画の話前編です(^^)

講師●石川 将士(人・榛原郡在住)
アンパンマンで育った服屋さん

●14:30~ ワンオペ介護で
本当に必要な周りのサポートとは?

14年前、母の入院に伴うサポートと祖母の自宅介護をほぼワンオペした経験から、特に、近くにいなくても何をしたいかわからなかったり、反対に、離れて暮らしてなかなか手を貸せない兄弟姉妹が、今だからわかった、介護者へしてあげたら必ず役に立つこと、を、お伝えさせていただきます。

講師●寺本 安輝子(静岡市在住)

どなたでも、楽に楽しく速く読めるようになる速読【楽読】静岡スクール代表。右脳活性化のあらゆることへの可能性を感じ、速読のみならず、様々な変化を体感できる楽読レッスンや、本来の自分へ還るためのセッションをお伝えしています。

●15:30~ 社会の変化に伴う腸内環境の変化
腸ケアは必要!?

うつ病、認知症、不妊、感染症、アレルギー、花粉症、肥満、糖尿病、高血圧、動脈硬化、肌荒れ、体臭、不眠、むくみ、慢性疲労、便秘、下痢、腸炎、痔炎、大腸癌、肝臓癌などなど、全身の9割の病気、不調の原因は腸にあると言われています。

しかし、大半の方はこの情報を知らずに、もしくは気にせずに、具合が悪くなったら病院へ行きお薬に頼る、対処療法をされておられます。私たちの体は自分が食べた食べ物で出来ています。それを処理しているのが腸です。人生100年時代が到来。人生を豊かに過ごす為には、まず腸内環境を良い状態に保つことが重要です。健康で豊かな人生を過ごすための情報をみなさんと共有しましょう。

講師●渡邊 直子(函南町在住)

1972年生まれ、塾講師。子どもたちの変化、自分の体調の悪さから、腸の重要性に辿り着く。腸ケアアドバイザー、食育アドバイザー、生活習慣予防アドバイザー、ダイエットインストラクター資格取得。