

第33回 尼崎健康市民大学

“学ぶ・動く”は生きる力
～心・体・つながりを整えるヒ
ント～

講師:菊池 真紀
日本成人病予防協会認定講師
アクティブ ライフプロダクツ代表

10月26日(日)

尼崎市女性センター
トレピエ ホール 校

13:00 会場 13:30 開校

日々の暮らしの中に、健康の保持増進の一助としてもっと あんま はり きゅう を利用してもらえるよう取り組んできた市民大学。今回は、尼崎市女性センター トレピエ ホールで33回目の開催となります。

講師は菊池 真紀(アクティブ ライフプロダクツ代表)をお迎えし、『“学ぶ・動く”は生きる力 ～心・体・つながりを整えるヒント～』をご講演いただきます。



健康・生きがい・社会参加を三本柱にしつつ、椅子に座ったままの簡単ヨガを体験して頂き“体を動かして楽しかった”“頑張ろう!”と提供いただける”体感をともなう講演”をと思っています

講師プロフィール：菊池 真紀
日本成人病予防協会認定講師 アクティブ
ライフ プロダクツ代表

会社勤めをしている時は本当に肩こりが辛く、ひどい時は頭痛や吐き気もあり、仕事に集中できない事も。結婚し生まれた長男は先天性の重度の疾患を持つ子供。仕事と家事・子育て、病院通いに必死でいっぱい毎日の毎日。そこで子供のため、家族のためにと健康について学び健康の大切さを深く認識した。日本成人病予防協会認定講師、タイ式ヨガ・ルーシーダットンのマスターインストラクターとしての知識と共に、過去15年以上で約5万人以上の体質を改善し健康へと導いた体質改善の専門家としての経験を生かした講演や研修を精力的に取り組んでいる。

今回もツボ講座、はり・きゅう・あんまマッサージ体験、健康相談のコーナー、フルート演奏は中止となります。

講師 菊池 真紀

日本成人病予防協会認定講師
アクティブ ライフプロダクツ代表

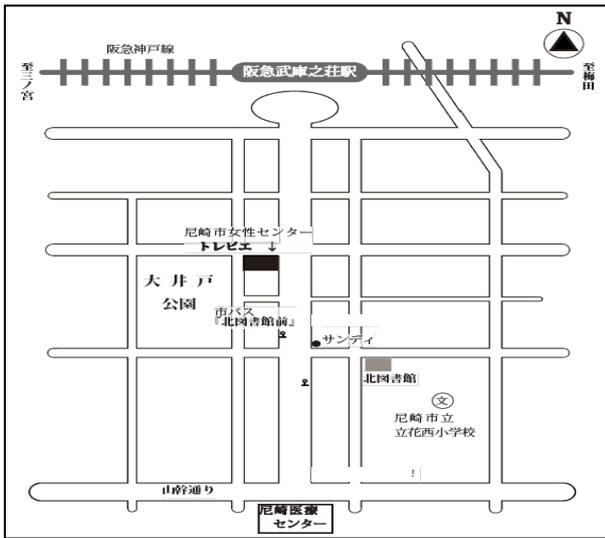
学長 藤岡 東洋雄(一般社団法人日本保険鍼灸マッサージ師会代表理事 協同組合兵庫県保険鍼灸師会理事長、)

主催 尼崎市保険鍼灸師会
一般社団法人日本保険鍼灸マッサージ師会

共催 協同組合兵庫県保険鍼灸師会

後援 尼崎市 尼崎市教育委員会 兵庫県保険医協会尼崎支部 尼崎商工会議所 尼崎市社会福祉協議会 産経新聞神戸総局 毎日新聞阪神支局 神戸新聞社 サンテレビジョン

実行委員長 木場 博重



■交通案内

尼崎市女性センター トレピエ

兵庫県尼崎市南武庫之荘3丁目36-1

●阪急電車「武庫之荘駅」下車 南へ200m

●阪神バス「北国図書館」下車 北へ100m