

心も体も健康に！笑顔のおむすび講座

内容もさらに充実！お値打ち価格でしっかり学べます！

「毎日を笑顔で健康に過ごす」ためのお手伝いをする講座です。

コーチング 心の講座

とき

★1回目

2月13日(日)

★2回目

3月13日(日)

★3回目

4月17日(日)

東洋医学 つぼの講座

10時00分～11時50分

会場 和室

★「東洋医学養生講座」愛を育てるつぼマッサージ

敬ある全身のつぼの中でも応用の効くつぼを3回に分けて覚えていただきます。

講師:佐々木 千鶴子

【1回目:2月13日】「肩背部、頭部のつぼ」

【2回目:3月13日】「腹部、手足のつぼ」

【3回目:4月17日】「耳つぼ」

参加費 1回 1800円(会員1500円) 3回通 4900円(会員4000円)

13時00分～14時50分(3回目のみ 16時まで) 2回目以降会場和室

★「自己イメージが人生をつくる！コーチングと再誕生(生まれ直し=Reborn)体験ワークショップ」

★「再誕生(生まれ直し=Reborn)体験」もう一度生まれ直す。～あなたが本当に生きたかった人生が今ここからはじまる～「自分を愛することからはじめよう」

講師:美来和声 コーチングアカデミーインストラクター・熊沢尚子 養護教諭

【1回目:2月13日】「からだと心の声を聴くことから始めよう」会場第1集会室

【2回目:3月13日】「あなたはあなただからこそ素晴らしい！」

【3回目:4月17日】「ワークショップ 再誕生(生まれ直し=Reborn)体験」

参加費 1回 1800円(会員1500円) 3回通 4900円(会員4000円)

フラワー・ハート セラピー講座

とき

★1回目

2月22日(火)

★2回目

3月23日(水)

★3回目

4月27日(水)

デトックス (解毒)講座

10時00分～11時50分

会場 1回目第3集会室・2回目第2集会室

★～幸せココロ講座～「お花のパワーで心身を癒し健康に」

★お花には私達を癒し元気にしてくれる香りや色と花姿があります。

生きているお花に触れることで、心身のバランスをとり健康になっていきます。

講師:山崎智子 花の心理セラピスト・交流分析カウンセラー

【1回目:2月22日】「お花の香りパワーで心身を癒し元気になる」

【2回目:3月23日】「ワクワク花食で楽しく健康に」

【3回目:4月10日】「お花を自由にアレンジして心を解放し輝く自分に」

参加費 1回2000円(会員1700円) 3回目 3000円(会員2700円)

(各回材料費込・ハーフティ付) 3回通 6500円(会員5500円)

13時00分～14時50分

会場 1回目第3集会室・2回目第2集会室

★自分を愛してデトックスdetox♪

あなたの自然治癒力・再生力を呼び戻そう！

講師:ぐみ みちよ・村田悦代

【1回目:2月22日】「現代の生活事情、デトックスの必要性を理解しましょう。」

【2回目:3月23日】「体内に溜まった毒素を排出させるさまざまな方法を知る」

【3回目:4月27日】「行動して心も丸ごと健康！になった体験者の話を聞こう。」

ワンポイントレッスン 1回目:手足温浴 2回目:生姜電法 3回目:お楽しみに！

参加費 1回 1800円(会員1500円) 3回通 4900円(会員4000円)

各日11時50分～12時50分

おむすびランチ交流会 (別途 玄米おむすび弁当 700円)

一緒になったのも「ご縁」車座になってランチをしましょう！



★東洋医学養生講座:愛を育てるつぼマッサージ



講師紹介 佐々木千鶴子 鍼灸師。北京滞在中、中医学と出会い、北京中医薬大学で基礎理論を学ぶ。

帰国後名古屋の鍼灸専門学校に通い、国家資格取得。

講座内容 数ある全身のつぼの中でも応用の効くつぼを3回に分けて実際に覚えていただきます。

ご家族に、恋人に、仲良しのお友達に、つぼマッサージをすれば、互いの愛情も深まりますよ!

東洋医学にまつわるエピソードなども交えながら、楽しく一緒に覚えて頂ける役立つ健康講座です!

3回とも参加頂いた方には心ばかりのプレゼントをご用意します。

●持ち物 バスタオル、フェイスタオルを各1枚ずつご持参ください。

★コーチングと再誕生(生まれ直し=Reborn)体験ワークショップ



講師:美来和声 コーチングアカデミーインストラクター・グランドマスターコーチ 熊沢尚子 巻講義論

講座内容:自己イメージが人生をつくる!「再誕生(生まれ直し=Reborn)体験」もう一度生まれ直す。

☆あなたは自分のことが好きですか?身体や心の悩みをもつあなたへ届けたくて作った講座です。コミュニケーションスキルであるコーチングを使って、自分との信頼関係を築き自分が世界で1番の自分の味方になってあげませんか?一緒に3回目の講座日を、あなたが本当に生きたかった人生が始まるもうひとつの誕生日にしましょう

第1回目 2月13日(日) どんなあなたも、素晴らしい大切な存在。良いカコセズ、ありのままの感情や気持ちを感じられる安心の居場所を用意しました。(からだの声)エネルギーワーク:気功で体を柔らかく、声を感じられるようにします(心の声)コーチング:自己イメージ『私は...』のワークで自分を知ります。

第2回目 3月13日(日) 私達は一体、どれほどの奇跡の上に誕生した可能性の塊かご存知ですか?

全てのいのちは生まれてきただけで勝ち負けじゃない、みんな素晴らしい「価値組!」

いのちが紡いできた可能性を知る...いのちのルーツ ○億分の1

コーチング:自己イメージが人生をつくる「コミットメント:未来予想図」のワーク

第3回目 4月10日 コーチング:「承認:祝福カード」のワーク

いよいよ実際に『子宮袋』から新しい人生へみんなの祝福とともに生まれ直すワークを体感します!

仲間の誕生も、応援・祝福することで「生きる意味」「いのちの意味」を肌と心で感じてください。

★「お花のパワーで心身を癒し健康に」~幸せココロ講座~

講師 山崎智子 花の心理セラピスト・交流分析カウンセラー



・2月 いい香りは脳にダイレクトに響き、リラックス感と幸福感をもたらしてくれます。お好きな香りで可愛い発泡入浴剤を作ります。

・3月 お花には野菜と同じように栄養や食物繊維があります。簡単な調理で美味しく楽しく、心にも栄養をあげましょう。

・4月 自由にアレンジすることで、言葉では表現できない思いを吐き出して心を解放していきます。

日ごろのもやもやがスッキリとします。ご希望の方には、プチカウンセリングをいたします。

持ち物: 持帰り用の袋・はさみ

★自分を愛してデトックスdetox♪



講師紹介:ぐみみちよ 客室乗務員、ラジオパーソナリティを経て、現在は玄米おむすびの会のスタッフの他、笑いヨガリーダーでも

あり、英語で愛知県をガイドする。NPOにも所属している。自身の体質改善や家族の病気をきっかけに、健康に関する情報収集、体験を重ねる。そして、心の幸せをも彩るさまざまな探索を続けている。

講師紹介 村田悦代 乳がんを三大療法をせずに「自分で治した」ことを伝える活動をする傍ら、表千家茶道講師としても

和の癒しと禅の心の普及しています。ガンを治す心と茶道の心も根本は同じです。

講座内容 「自分が幸せになると周りを幸せに出来ると言います。それこそが元気が一番!

体に溜まった不要な物を上手に出せると、循環や機能効率がアップし始めます。60兆もある体細胞をより活発にし

心も身体もワハハの笑顔になります。まずは自分でできる事から始めませんか?」

●各回の持ち物:タオル 1枚

■会場:名古屋市中生涯学習センター

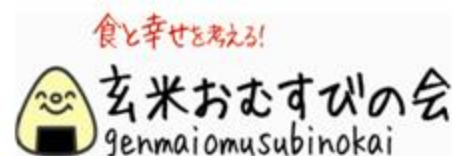
名古屋市中区橘1-7-11 ☎052-321-5511

地下鉄「上前津」下車 6番出口南へ徒歩約250m、又は「東別院」より北へ300m



「玄米おむすびの会」は「食を通じ幸せを考える」との思想を実現するために①広めていく活動②繋げていく活動③発展させていく活動を展開していきます。この3つの活動を広げていくことにより、日本の経済、環境問題、医療そして教育をも変えていく大きな力となることを目指しています。

*受講料は、当日会場でお支払い下さい。
*人数制限がありますので、必ず事前に参加希望の講座、ランチの有無をお知らせ下さい。
*当日の参加も大丈夫ですが空席の有無をご確認下さい。
*FAX、メールでの申込みの場合は、氏名・住所・電話番号・参加希望の講座・ランチの有無をご記入下さい。



【主催:お問い合わせ・お申し込み】

NPO玄米おむすびの会の会 代表 織田英嗣

携帯090-5628-0136 FAX 0561-38-2376

メール genmai1050@yahoo.co.jp

ホームページ http://onoue-kikaku.com/omusubi/

メルマガ無料 ご登録下さい

