

# からだ・こころ健学祭

**1 ▶ 健幸のヒントが満載**  
**スペシャリストによる特別講座**  
 なかなか大分では受講できない特別講座を開催!!  
 『食のスペシャリスト』『姿勢と呼吸のスペシャリスト』  
 による講座を是非ご堪能ください。

**2 ▶ お気に入りのお店が見つかる♪**  
**選りすぐりの 1 DAYS SHOP**  
 厳選されたこだわりのお店で満たされるからだところ♡  
 今回は『食・軸・癒・美』の4つのジャンルから全27店  
 舗が大集結。是非お立ち寄りください^^

**3 ▶ おたのしみ企画**  
**2020 DANCE SHOW♪**  
 時間：10:00～12:00  
 場所：大会議室  
 出演者：GEE dance school、青空めじろ

**観覧無料**



美空ひばりをこよなく愛する  
 19歳男子による圧巻の  
 パフォーマンスなど、多彩な  
 ダンスで会場を盛り上げます。  
 是非ご観覧ください!!

今年も中尾和子先生が来ます!!

**注目**  
 詳しくは裏面を!!  
**13:30～16:00**  
 中尾 和子先生による  
**「美しい身体の使い方」**



スタジオ魔法つかい4周年  
 からだこころ健幸協会2周年  
 ～記念イベント～

2020

**4.26** SUN 日

健幸をサポートする内容盛りだくさん♪  
 大分農業文化公園を  
**『健幸遊園地』**に変えちゃいます!!

in 大分農業文化公園

**入場無料** **10:00～16:30**  
**お問い合わせ**  
 スタジオ魔法つかい  
 からだこころ健幸協会®  
 小田  
 090-5475-1469



協力：大分農業文化公園、NPO法人大分県ノルディック・ウォーク連盟





# 講座スケジュール

## ① 2本の魔法の杖 ノルディック・ウォーク体験

～ネモフィラ満開の大分農業文化公園をみんなで歩こう！～

▶ 10:30～12:00 講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

参加費：(税込)500円 (ポールレンタル、スポーツ保険込)

※初参加者無料！！

定員：30名 (子ども～高齢者参加可)

場所：あおぞら広場 (注)雨天中止



## ③ 美しい身体の使い方

▶ 13:30～16:00 講師：中尾 和子

参加費：(税込)3,000円

定員：100名 場所：大会議室

西洋と日本の文化・文明の違いと、時代とともに西洋化した日本人の変化を考察し、それらを踏まえて美しい身体の使い方メソッドを2つ紹介します。

知覚的コア・ストレッチでは美しい型を、JSAボールエクササイズでは、身体の軽やかさを習得します。

意識のあり方で身体がどのようにも変化する心地よさを体感しましょう。



## ④ 日向の食育師「畑中美智子」×

### 豊の国 東智食「照来昌生子」トークセッション

▶ 11:10～12:10 講師：畑中 美智子&照来 昌生子

参加費：(税込)2,000円 定員：40名 場所：会議室

食事は誰もが毎日行う行為で、どのような食事を摂るかは健康の基本となります。『食べることは生きること』だけではなく『食べたものでカラダはつくられる』ことを、食のスペシャリストおふたりにトークセッションしてもらいながら学びます。



## ② 陰陽生活のススメ -体と心を整える食-

▶ 10:00～11:00 講師：畑中 美智子

参加費：(税込)2,000円

定員：40名 場所：会議室

陰陽を感じて生活すればもっと世界が見えてくる。

自然事象はすべて陰陽のバランスを取りながら巡っています。

成功していく夫に内助の功の妻、活発な姉に消極的な妹、家族や友人・職場間での人間関係、青年期から更年期・老齢期と加齢に伴う陰陽の変化に気づくともっと生き易くなります。

陰陽のバランスを取る食べ物で中庸に健康で幸せに過ごす方法をご紹介します。

### 注意事項

- ・各講座における事故や傷病については責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・事前に、申込書と受講料を添えてお申込みをしてください。(先着順になります。)
- ・キャンセルにつきましては、イベント2日前(24日)までのみ返金いたします。
- ・前日・当日のキャンセルについては返金いたしません。(振込みによる返金の場合は、振込手数料を差し引いて返金いたします。)
- ・お預かりした個人情報は、当企画以外の目的には使用いたしません。
- ・各講座の活動風景等の写真をSNSにて使用しますのでご了承ください。

### 各講座に持ってくるもの

- ①③・・・運動ができる服装、水分、タオル
- ②④・・・筆記用具
- ③・・・ギムニクソフト2つ  
(ギムニクソフトをお持ちでない方は会場にてご購入いただけます。)

お申込みフォーム



お振込先等を  
折り返し連絡いたします。

## 1day SHOP

"健幸"をテーマにした厳選27店舗が大集結!!

### ▶ 食

- ・川中薬品 (天日海塩・玄米甘酒など)
- ・和菓子 木付や (きつきシャリ羊羹など)
- ・焼肉みやべ (和牛カレーなど)
- ・カフェキブン (腸美活食・コーヒーなど)
- ・近藤製パン (お茶パンなど)
- ・阿部三郎商店 (味噌など)

- ・ふくいも (スイーツなど)
- ・まきのマキ (もち麦ブラウニーなど)
- ・自家製紅茶屋やまどり (紅茶など)
- ・まさしの豆腐 (手づくり豆腐・おからサラダなど)
- ・コミュニケーションキッチンOhana (お弁当)
- ・ないしょのパン アスク (各種パン)
- ・元祖 鳥匠 (からあげなど)

10:00～

16:30



### ▶ 軸 (鑑定)

- ・TASL (陰陽五行本質鑑定・風水薬膳茶販売)
- ・解き屋てふてふ。(魂さんの禅タロットリーディング)
- ・月野うさぎ (ルネーション、星のアロマセッション)
- ・RocaRosa (筆跡診断・アクセサリー販売)
- ・ひかるみらい (開運未来流手相リーディング)
- ・無亜呂美 (サイキックリーディング)
- ・アロマカフェ☆kao-kao (嗅覚反応分析)

### ▶ 癒 (リラクゼーション)

- ・ほきぼきくまさん (くまさん整体)
- ・緑の丘の健康ルーム (足つぼセラピー)

- ・リラクゼーションルームLady Bird (もみほぐし)
- ・レイキ伝授とヒーリングCOCOIRO (アクセスバース®・レイキヒーリング)
- ・moon&aroma salon rapport (ゆる筋膜ほぐしなど)
- ・ポストカード屋 ちちんぷいぷい (ポストカードなど)

### ▶ 美

- ・綺ナリス化粧品 (ハンドエステ・体質改善相談など)

### 申込書

『スタジオ魔法つかい』or『からだこころ健幸協会』小田までご提出ください。※上記お申込みフォームもご利用いただけます。

希望講座  
(○をつけて)

①ノルディック・ウォーク体験

②陰陽生活のススメ

③美しい身体の使い方

④トークセッション

フリガナ  
氏名

( 歳)

生年月日

S・H

年 月 日

住所

〒

連絡先

※当日連絡がつくもの