

## テーマ3 日々の疲れを癒してココロと身体を健康にする

### 14 気分がらく～になるストレスマネジメント



私たちの身の回りのさまざまなストレスと上手に付き合うための方法についてお伝えします。

実施人数 制限はございません  
 時間 2時間～5時間  
 講師在籍エリア 静岡県  
 講座準備について  
 (主催者)  
 会場条件: プロジェクターが使用できる会場  
 準備物: レジューメ印刷、プロジェクター、スクリーン、講師用マイク (参加者)  
 持ち物: 筆記用具

特記事項  
 材料費: 必要ありません。  
 アシスタント: 必要ありません。

お客様の声  
 ストレスをコントロールする方法を学べ、とても勉強になりました。  
 損保系労働組合 主催者

#### 講座のポイント

##### 1 ストレスとは何かを知る

ストレスの仕組みを理解することで、予防や対策のポイントがわかります。

##### 2 幅広い層におすすめ

日常生活で誰でも感じるストレスを取り上げるので、幅広い層の受講生に対応できます。

##### 3 ストレスとの付き合い方を習得

経験豊富なカウンセラーがストレスとの上手な付き合い方をお伝えします。

### 15 すぐに実践! ハンドマッサージ



“リンパ”の流れが滞るとむくんだり冷えたりして身体全体の機能が低下します。リンパマッサージで一日の疲れをとるための方法をお伝えします。

#### 講座のポイント

##### 1 女性だけでなく男性にもオススメ

認知症予防やウイルス・水虫菌退治に活かせ、日常生活に役立ちます。

##### 2 アロマオイルでリラックスタイム

アロマブレンドオイルを使うので、香りも楽しめます。

##### 3 家庭でも実践できる

レジューメが図入りでわかりやすく、ご家族や大切な人にも教えてあげられます。

実施人数 制限はございません  
 時間 1.5時間～5時間  
 講師在籍エリア 東京都  
 参加者人数の確定期日 開催実施日の10日前 ※材料手配の為

講座準備について  
 (主催者)  
 会場条件: 特になし  
 会場レイアウト: アイランド型(6名)  
 準備物: レジューメ印刷、ホワイトボード、講師用ピンマイク、講師用テーブル(特殊な精油を展示するのに使用します) (参加者)  
 持ち物: 手拭用のティッシュやタオル、筆記用具

特記事項  
 材料費: マッサージ用オイル 700円(税別)/1名

お客様の声  
 分かりやすいマッサージ方法で、日々の生活の中ですぐに取り入れたい。  
 電機系労働組合 主催者

### NEW! 16 六車奈々の「食べる美人塾」



タレント・女優として活躍する講師が「食」や「お肌」など内面から美しくなるための秘訣についてお話しします。健康を維持しながらもっと美しくなりたい方にオススメの講座です。

実施人数 制限はございません  
 時間 2時間まで  
 講師在籍エリア 東京都  
 講座準備について  
 (主催者)  
 会場条件: プロジェクターが使用できる会場  
 準備物: レジューメ印刷、プロジェクター、スクリーン、パソコン、講師用マイク、CDデッキ (参加者)  
 持ち物: 手鏡、筆記用具

特記事項  
 CDがかけられるデッキなどをご準備ください。

お客様の声  
 とても楽しく勉強できました。先生のお人柄も素敵でした。  
 自動車系労働組合 主催者

#### 講座のポイント

##### 1 時間もお金もかけず、キレイになれる!

忙しい女性にピッタリ! 誰でもできる美と健康の知識をお伝えします。

##### 2 話がおもしろくわかりやすい

ラジオでも大人気のトーク力で、とにかく話がおもしろくわかりやすいと評判。

##### 3 女性組合員に喜ばれる

すぐに実践できる内容なのでモチベーションが上がります。

### NEW! 17 タイ式自己整体ヨガ



タイ式自己整体ヨガは、ポーズの難易度は低いにもかかわらず、独自の呼吸法でポーズをとることで代謝が高まり自律神経を整えます。むくみ解消など様々な効果もあり、ココロと身体をリフレッシュできます。

#### 講座のポイント

##### 1 男女年齢問わず気楽に参加できる

ポーズの難易度が低いので身体が硬くても大丈夫です。

##### 2 体幹を鍛えて、疲れにくい体づくり

冷えやむくみの改善、便秘、凝り、ストレスの解消、姿勢改善などさまざまな効果が期待できます。

##### 3 楽に続けられるポイントが学べる

一日たった1ポーズ(5分)から続けることで、痩せやすい身体をつくり、柔軟性が向上します。

実施人数 制限はございません  
 時間 1時間  
 講師在籍エリア 東京都  
 講座準備について

(主催者)  
 会場条件: 特になし  
 会場レイアウト: 机を片付けた部屋  
 準備物: 特になし (参加者)  
 準備物: 動きやすい服装・ヨガマット(またはバスタオル)・フェイスタオル・水 ※音楽機器は講師が持参します。

特記事項  
 材料費: 必要ありません。  
 アシスタント: あり  
 妊娠中の方はレッスン前に講師に申し出てください。食事から1時間以上空けてご参加ください。

お客様の声  
 動きが少ないのに効果があると実感しました。日々の生活に疲れている方におススメです!  
 損保系労働組合 主催者

### 18 カラダの中からキレイになろう! ～野菜ソムリエのお話～



普段何気なく口にしている野菜や果物には、まだまだ知らない不思議な魅力がたくさんあります。シニア野菜ソムリエが、健康や美容にすぐに役立つ情報を旬の野菜・果物を使ってお伝えします。ちょっと珍しい野菜・果物を食べ比べて、わいわい盛り上がりましょう。

実施人数 最大40名  
 時間 1時間～2時間  
 講師在籍エリア 兵庫県  
 参加者人数の確定期日 開催実施日の10日前  
 講座準備について

(主催者) 会場条件: 飲食可能で、野菜・果物を洗える場所(給湯室など)がある会場。プロジェクターが使用できる会場  
 会場レイアウト: アイランド型  
 準備物: レジューメ印刷、プロジェクター・パソコン(ない場合は、レジューメのみで対応)、講師用の机(野菜や果物鑑賞の際に使用。可動式であると尚良い)、講師用マイク (参加者) 持ち物: 筆記用具

特記事項  
 材料: 500～円/名(税別)ご予算に応じて、ご相談可能。参加人数が30名以上の場合、アシスタントが必要となります。  
 ※飲み比べを実施する場合、講師1名で20名までの対応となります。

お客様の声  
 いろいろな種類のお野菜が食べられて参加者の会話はずんでいました。  
 メーカー系労働組合 主催者

#### 講座のポイント

##### 1 再発見! 野菜・果物の魅力

野菜や果物の魅力・おいさを再発見し、生活に取り入れられます。

##### 2 試食しながら実感できる

実際に試食しながら、日常食べている野菜との違いを実感します。

##### 3 参加者同士のコミュニケーションが生まれる

食べ比べの感想など周りの人との会話が生れます。