

## 《医学・栄養・環境》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・料理 ・病態栄養	<b>小城 節子</b> おぎ せつこ (美々津町:昭和28年生まれ)	日向市青少年ホームにて、料理教室を21年間担当していました。糖尿病などの病態栄養についてもOKです。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・健康(美容、医学)と リラックスをテーマにした セルフマッサージレッスン	<b>川畑 咲枝</b> かわばた さきえ (平岩:昭和53年生まれ)	その日の疲れはその日のうちにさようなら！医療機関からもリンパケアの依頼を受けた経験を持つセラピストによる『自分で自分の体を守り作る＝セルフケア』です。布団の上でする簡単な体操。年齢不問。子連れ可。 【資格】トータルボディセラピーセラピスト ◆曜日・時間 相談(夜間不可) ◆謝礼金 1講座あたり5,000円 ◆送迎 不要
・リンパケア	<b>黒木 慶子</b> くろぎ けいこ (美々津町:昭和30年生まれ)	手や足、背中等、体のリンパを流します。むくみや肩こり疲れを軽くし、体調を整え、心身を癒し、免疫力もUPします。痛みのないソフトなやり方で、誰でも出来ます。 【資格】日本リラクゼーションフットケア協会認定教師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・栄養改善 ・介護予防、助言 ・健康料理(病態を含む)	<b>黒木 直子</b> くろぎ なおこ (美々津町:昭和19年生まれ)	乳児から高齢者までの食生活について相談してください。又、病態もできますよ！！ 【資格】管理栄養士 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・テニスボールで マッサージ	<b>棚橋 利文</b> たなはし としふみ (美々津:昭和42年生まれ)	テニスボールと自分の身体を使って、肩こり・腰痛・ひざ痛などの痛みを改善するための体操です。自分の体重を使うので、年齢を問わず安全にできます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・生活習慣病の予防 (漢方、健康療法、etc.)	<b>板東 理文</b> ばんどう まさふみ (原町:昭和13年生まれ)	日向看護高等専修学校講師を45年間勤めています。運動・食事・栄養の最新の情報や、自律神経のバランスの大切さ、NKキラー細胞についてお話しします。 【資格】薬剤師、臨床検査技師、東洋医学会員、その他 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 5,000円 ◆送迎 不要

指導分野	名前	指導内容等紹介
<p>・睡眠インストラクターによる睡眠に関する講話 ならびに講座</p>	<p><b>松岡 浩蔵</b> まつおか こうぞう (財光寺:昭和42年生まれ)</p>	<p>眠っている時間を有効に使っていますか？睡眠のメカニズム、睡眠障害の恐さ、子ども達の眠り、最先端の睡眠科学まで、知らないで人生損した気分になります。しかもネタは豊富で、楽しめるものばかりです。</p> <p>【資格】睡眠環境診断士(県内唯一)、スリープマスター、早ね早起き朝ごはん全国協議会推進会員(県内唯一)</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<p>・環境保全型農業 (有機農法)</p>	<p><b>松木 義雄</b> まつき よしお (塩見:昭和28年生まれ)</p>	<p>科学肥料や農薬を使用しない作物を作ってみませんか。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
<p>・EM(有用微生物群)について知識的なところと実践活動</p>	<p><b>三浦 広光</b> みうら ひろみつ (不動寺:昭和40年生まれ)</p>	<p>日向市では現在生ゴミの減量ということでEM菌の紹介をしていますが、わからないところがあると思います。使い方から生ゴミ以外で応用できることがいっぱいあります。EMの1から10まで学んでみませんか？</p> <p>【資格】沖縄の(株)EM研究機構にてEMの技術指導等をしていました。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1件あたり2～3千円 ◆送迎 不要</p>