

一日体験講座 「家庭でできるお灸の仕方」

「どうしてお灸で治るの〜？」そんな疑問に鍼灸師がお答えします。

肩こり、腰痛、風邪などにお灸を試してみませんか？

〈日 時〉3月26日(水) 13:30~15:00

〈場 所〉オルタナティブ生活館2階(201会議室)〈下記の地図をご覧ください〉

〈参加費〉1300円(もぐさ代を含む) 〈定 員〉先着20名

〈講 師〉鹿田玄風先生(鍼灸師)

〔お問い合わせ・お申し込み〕オルタ健康ステーション ☎045-471-1733

漢方堂 は 生活クラブの
~痛くない鍼。熱くない灸~

高津漢方堂 ☎044-852-0195

オルタ漢方堂 ☎045-473-6388

〈木曜・日曜・祭日休診〉

〈月曜(電話受付は可)・日曜・祭日休診〉

田園都市線宮崎台駅下車 かわさき生活クラブ 高津センター内

新横浜駅下車 オルタナティブ生活館2階

〔診療時間〕 9:30~17:00

一歩予約・当日でもお電話くださいー

リラクゼーションルーム

NEW

アロマトリートメント(全身) が3月から
はじまります!

・第1土曜日 10時~17時 ・第4木曜日 14時~17時

《全身》50分 5250円 《半身》30分 3150円

▼アロマトリートメント〔フェイシャル〕(第1・3金曜日、第3水曜日、第4月曜日)
もご利用ください

春のおためしキャンペーン

~2008年2月5日(月)~3月末日まで~

初めての方2割引! 初めての友達をお誘いのあなたも2割引!

●イトオテルミー(第2・4水曜日・土曜日、第3土曜日) ●三井式温熱療法(第1・3
火曜日、第2・4火曜日) ●筋・筋膜療法〔全身〕(第1・3木曜日) ●サウンドヒーリング
(第1月曜日、第2・4金曜日) ●東洋式リフレクソロジー〔足〕(第2・4火曜日)

【お申し込み・お問い合わせ】

生活クラブ
オルタ健康ステーション

港北区新横浜 2-8-4 加ナティブ 生活館 2階

☎ 045-471-1733

Fax 045-472-0109

<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>

mail: oru_sute2005@ybb.ne.jp



オルタ健康ステーションは、組合員の健康管理と健康づくり活動をバックアップするために、生活クラブがあんず薬局を運営する(株)ウエルライフに運営を委託しています。



オルタ健康ステーションだより

の健康づくり

2008.2.25

No.17

発行: 生活クラブ たすけあいネットワーク事業部

編集責任: (株)ウエルライフ

発行日 2008.2.25

2008年度 オルタ健康講座 募集

NEW

バッチフラワー

バッチフラワー・レメディは英国の医師・バッチ博士が70年前に作り上げた癒しのシステムで、38種類の花や草木のエネルギーを転写した液体(レメディ)を組み合わせて飲むことにより、心と体のバランスをとります。講座ではレメディを飲むことの意味やレメディの使用例などを話します。

楽しくバランスダイエット

昨年度の「バランスのよいからだをつくる」で大勢の方が3~4kg減量し、体調もよくなりました。

今年はさらに発展し、毎回健康にやせる食事のとり方と話題のピラティスを取り入れた運動、呼吸法を学びます。

今年の目標が「健康ダイエット」という方におすすめです。

メタボリックシンドロームの予備軍も撃退!

4月と10月には体成分分析器で内臓脂肪・筋肉量をチェックします。

心とからだを癒す12の技

手技療法の実践講座です。ご自分と家族のために納得するまで、じっくり時間をかけて体得しましょう。繰り返し行います。肩こり、腰痛など身近な症状に効果的な実技です。

家庭でできる按摩、指圧、マッサージ、手軽にできるお灸とその効能、効果的に手技をいかすつぼについてやストレッチ等を行います。

薬膳講座

「通信講座」「調理実習初級コース」「調理実習応用コース」があります。

通信講座ではテキストがわかりやすく、充実して新しくなりました。

調理実習の「初級コース」では、季節にあった薬膳料理、「応用コース」では若さを保つ・更年期を健やかに過ごす薬膳料理を中心に、それぞれ調理実習と薬膳学の基礎理論を学びます。

【お問い合わせ・お申し込み】オルタ健康ステーション(ウエルライフ事務局)

☎ 045-473-6333

FAX 045-472-0109

詳しくは
中面をご覧
ください

バッチフラワー

〈日 程〉2008年4月～6月 第3土曜日 13:00～15:00 全3回 4/19、5/17、6/21
 〈受講料〉6,000円 材料費は別途毎回700円
 〈講 師〉河野まり子先生 ドクターエドワード・バッチ財団公認プラクティショナー。
 各所で講座、カウンセリングを行っている。

楽しくバランスダイエット

〈日 程〉2008年4月～10月(8月は除く)第2火曜日 10:30～12:30 全6回
 4/8、5/13、6/10、7/8、9/9、10/14
 〈受講料〉18,000円
 〈講 師〉駒木みどり先生 健康づくりワーカーズ「ぱーとなー」 栄養士。
 鍼灸治療院 「元氣アシスト」 の運営。
 江口由美子先生 ライフサポート W.Co [樹] 代表。経験を生かして健康
 づくりの講師として活躍する。紅雅式伝承療法協会認定養生家、他。

心とからだを癒す12の技

〈日 程〉2008年4月～2009年3月 基本第2火曜日 13:30～15:30 全12回
 2008年4/8、5/13、6/10、7/8、8/5、9/9、10/14、11/11、12/9
 2009年1/13、2/10、3/10
 〈受講料〉35,000円
 〈講 師〉渡辺昭彦先生 渡辺せいたい研究所長、神ノ木クリニック心理相談室勤務、
 武蔵工業大学などの非常勤講師、学生相談室カウンセラー、慶応義塾大
 学運動部トレーナー、鍼灸師、臨床心理士として多方面で活躍中。

「平成四気調神大論『春』の巻」

～春の情緒不安定はなぜおこるの？～

健健「老師、春になると、どうして気持ちが落ち込んだり、イライラしたりするのですか？」
 老師「春は草が萌え出し、樹木もどんどん大きくなってゆく。伸びやかになる季節じゃ」
 健健「それと私たちの気持ちと、どう関係があるのですか？」
 老師「自然を大宇宙と呼ぶのに対し、人間を小宇宙と呼ぶ。春になると人間の
 からだも大宇宙である自然とおなじで、むくむくと活動をはじめ。冬の間、充分
 睡眠や栄養をとって心身ともに健やかであれば、春になってもそれほど気持ち
 が乱れることもない。冬、夜更かししたり、冷たい物を食べたり、からだを冷やす
 ような格好をしたりと、好き勝手なことをしておると、春になってからだがかうまく伸び
 やかになれずに、いろいろなトラブルがおきるのじゃ」
 健健「冬の間、春になって伸びてゆくための備えをしておかないと、大宇宙の春の
 法則にからだがついていけなくて気持ちのほうにトラブルがおこるんですね」
 老師「漢方では春は『肝』つまり情緒のことじゃ。『肝』はストレスを受けやすい。
 ストレスに強くあるためには、冬の過ごし方が大切なのじゃ」

健康散策



神農老師
 昔むかしの中国で草木
 の薬効をまとめたすご
 ーい人。関係書物に「神
 のうほんぞうきょう
 農本草経」がある。



健健
 とある村の少年。神
 農老師を尊敬して
 いる。

「四気調神大論」とは、四季の気候変化に即して生活することによる養生法と疾病予防についての論。
 中国医学の古典『黄帝内経』の中の一節。(このストーリーは中国古典を基に分かりやすく養生法を説いたフィクションです)

薬膳講座



●通信教育

テキストがわかりやすく、充実して、新しくなりました!!

新しいテキストでは、身近な疾病に対し、中国医学と西洋医学の両面からの家庭で
 できるセルフケアに重点をおきました。

受講生の電子メールを作成し、インターネットによる質問を随時受け付け、回答をメ
 ーリングリストで受講生全員にQ&Aとして配信します。

電子メールのない方には文書を郵送します。

〈日 程〉2008年4月～2009年3月

〈受講料〉35,000円(組合員)、38,000円(非組合員)

添削5回(うち1回は個人面談にて回答)、スクーリング3回(1回につき1,000円)

〈講 師〉山東学友会

石川家明先生 生活クラブ たすけあい顧問、鍼灸院院長、
 神ノ木クリニック東洋医学科室長、湘南医療福祉専門学校講師。
 漢方の専門家を対象とした東洋医学講座の講師を担当する。



■調理実習

●初級コース

風邪対策、正月料理、冷え対策や夏バテ予防など季節にあった薬膳料理の実習と、
 薬膳学の基礎理論を学びます。

〈日 程〉2008年4月～2009年2月(但し8月は休講) 全10回

10:00～12:30(調理実習) 13:00～14:30(座学)

2008年4/24、5/22、6/26、7/24、9/25、10/23、11/27、12/25

2009年1/22、2/26

〈受講料〉各35,000円(組合員) 各38,000円(非組合員)

〈講 師〉青木祐子先生 ワーコレ料理教室ボナペティ講師、管理栄養士、国際薬膳師

●応用コース

老化を防ぎ、若さを保つ薬膳や、更年期を健やかに過ごすための薬膳料理の実習
 と、薬膳学の基礎理論を学びます。

〈日 程〉2008年4月～2009年2月(但し8月は休講)

10:00～12:30(調理実習) 13:00～14:30(座学)

2008年4/25、5/23、6/27、7/25、9/26、10/24、11/28、12/26

2009年1/23、2/76

〈受講料〉各35,000円(組合員) 各38,000円(非組合員)

〈講 師〉青木祐子先生 ワーコレ料理教室ボナペティ講師、管理栄養士、国際薬膳師

【場 所】全講座 オルタナティブ生活館 (4ページの地図をご覧ください)

【お問い合わせ・お申し込み】オルタ健康ステーション(ウエルライフ事務局)

☎ 045-473-6333

FAX 045-472-0109