

『健康フェスタ Vol.2』

～みんなで知ろう！健康のツボ～

by team misono

アーカイブ配信あり！（一部を除く）

2023年12月3日(日)10:10～17:10

イベント1

『からだの動かし方を知ろう！』10:10～11:10 講師:本橋正光

コンディショニングトレーナー

世の中には健康情報があふれています。どんな姿勢が良くて、どんなふうに歩くのが良いのか？混乱する情報をスパッとまとめさせていただきます！テーマは「健康のツボ」健康に生活するにはどんなことに気を付けるのか。実際に動きながら体験していただけます。

イベント2

『手相で知ろう！あなたの本音 and てのひら灸』11:30～12:30 講師:志賀明子

手に表れるあなたの本音を知る事は、無理をしない、健康的な人生を送るために必要な事です。手を読むコツを楽しく学びましょう。

今回は手にするお灸ポイントのお話も致します。

H A S T A @カウンセラー、鍼師、灸師

イベント3

『ねむり方 からだの養い方』13:30～14:30 講師:中野ひとみ

『ねむる』ということを最新の睡眠医学と今では伝わらなくなった家庭の養生法を交えてお話しします。

上級睡眠健康指導士、鍼師、灸師

イベント4

『「動く氣」を高めるピラティス』14:50～15:50 講師:伊藤喜昌

コンディショニングトレーナー

自分自身の姿勢や動きのイメージは、無意識的に「歪め」られていて、それが身体の痛みや不調につながっていることがしばしばです。本講座では、ピラティスの動きの基礎的な部分を使って、自分の身体イメージの編集をしながらはどうかについて一緒に考えていただければと思っています。

イベント5

アーカイブ配信なし

『「わたしの声とコトバ」に出会い、朗読してみよう』16:10～17:10 講師:日高恵

人のからだは楽器でもあります。「わたし」という楽器は、どんな音を持っていて、話すコトバにはどんな拡がりがあるのでしょうか。プロの俳優が伝授する「シアターゲーム」（演劇的ゲーム）を使って、参加者全員の声とコトバで短い詩を朗読してみましよう。

俳優、歌手、ワークショップデザイナー