講座名		講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等） 対象者		最少人数

◆◆◆　8. 健　康　・　医　療　◆◆◆

No.	講座名	講師名	所要時間	[小分類]	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等） 対象者	最少人数
65	病院と薬に頼らない健康づくり	國府　利武	90分	[健康づくり]	健康づくりとは、良い生活習慣づくりです。発酵食品等を活用した健康によい食事、誰でもできる簡単で効果的な運動で体力の維持、増強をはかり、日々の生活を楽しくするための工夫、今日から実践できる内容です。	資料（原稿を用意します。受講者人数分コピーをお願いします。）日時場所に制限なし。白板等ご用意ください。 成人	3人
66	★癌になってしまった時の対応と乗り切り方	國府　利武	90分	[健康づくり]	今や癌は50%以上の人がかかる国民病です。2021年夏にステージⅣの癌になり、22年冬までに6回の切除手術を受けました。食事療法を行った結果23年3月、癌は消失しました。実際に行った食事療法の内容等について話をします。	資料（原稿を用意します。受講者人数分コピーをお願いします。）日時場所に制限なし。白板等ご用意ください。 成人	2~3人
67	良い病院・いい患者—患者の視点から考える—	佐藤　典衛	120分	[医療]	わが国の保健・医療制度や医療提供体制の現状、また、患者の権利や近郊の医療施設の現状などについて解説した後、病院の選び方や患者の心構えなどについて探り、良い病院・いい患者像を描きます。	本講座は医療に関する課題の「総論編」です。 資料コピー代　100円程度/1人 不問	10人
68	医療現場の内幕—患者力を高めるために—	佐藤　典衛	120分	[医療]	医療現場は一般に閉鎖的であり、種々な問題を抱えているが、その実態はあまり知られていない。本講座は、こうした医療現場の内幕をお伝えし、その真相を見る目を培い、患者力を高めるのに役立てていただきます。	本講座は医療に関する課題の「各論編」です。 資料コピー代　100円程度/1人 不問	10人
69	暮らしに役立つ医療情報—身近な医療問題を解く—	佐藤　典衛	120分	[医療]	本講座は、身近な医療問題をランダムに取り上げて解説するほか、広く医療に関する疑念にお応えします。その①は救急医療、在宅医療、公的医療保険などについて、その②は医薬分業、医療費節約の知恵、医療情報収集術などについて、解説します。	本講座は医療に関する課題の「実用編」です。講座内容は左記の①のみ、②のみ、または①+②から選べます。但し、①＋②の場合は、一部の項目を省略します。 資料コピー代　100円程度/1人 不問	10人
70	キッズ向けのアンガーマネジメント講座	丸山　尚史	50分	[アンガーマネジメント]	キッズ向けのアンガーマネジメント講座では主に自分の中のイライラや、お友だちとの関係について学びます。かわいいテキストを見ながらバルーンパペット等を使用して楽しく勉強します。	テキスト代２２０円（税込み）/人。筆記用具持参。小学校２年生までは保護者様の同席をお願いします。ホワイトボードを使用するのでお手配お願いします。(個人宅も可) 5歳から12歳（小学生）まで	2人
71	ティーン向けのアンガーマネジメント講座	丸山　尚史	60分	[アンガーマネジメント]	ティーン向けのアンガーマネジメント講座では主に自分の中のイライラや、お友だちとのこと、家庭・学校での出来事について学びます。カードゲームで色々な考えを持った人がいることを楽しく勉強します。	費用はかかりません。筆記用具持参。保護者様の見学も可能です。ホワイトボードを使用するのでお手配お願いします 12歳（中学生）から18歳まで	2人
72	カイロプラクティック健康講座	湊　幸子	90／120分	[ｶｲﾛﾌﾟﾗｸﾃｨｯｸ]	骨盤と背骨を整え、栄養・運動・睡眠を見直すことで健康は維持できます。正しい姿勢と痛みの原因、病気予防と健康維持の方法について、カイロプラクティック（理学的背椎矯正法）の観点から分かりやすくお話します。	平日10時～16時（その他応相談）。資料代50円/1人。体験希望の場合動きやすい服装、タオル。 全員で体験するスタイルではなく、モデルを使ったデモンストレーションの形になります。 小学生以上	5人