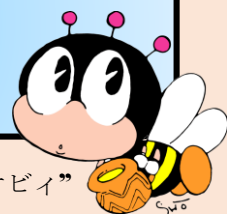


# マナビイ通信 Vol.36

市民の皆さんが心も身体も健やかに、毎日を楽しく過ごすためのヒントや気づきを学んでみませんか？



マナビイ宅配便 市民講師  
たかはし ゆうや  
高橋 祐也 先生



生涯学習のマスコット“マナビイ”  
デザイン：石ノ森章太郎

## ✿ 講師紹介 ✿

大学で福祉を学び、その後介護現場やリハビリの現場での経験のほか、福祉系高校で福祉科教諭として働いてきた経験を活かし、現在は地域の福祉教育や健康づくりに関する活動を行っています。

また高橋先生自身も仕事が多忙な時期に体調を崩してしまったことがあり、東洋医学をベースにした心身の健康の在り方を見つめ直してきました。

ご自身が体験してきた家族の介護や子育ての悩みを皆さんと共有しながら講座で必要な知識や考え方を伝えていきます。

## ★ 講座紹介 ★

- ・脳と心と身体を整える  
ワークショップ  
(60分～90分)

簡単に体を動かしながら、脳と心と身体の仕組みを理解し、日常の中で自分で自分を整えられるようなセルフケア等をお伝えするワークショップです。



## ● 講座紹介 ●



- ・ 認知症の理解を深める  
ワークショップ  
(60分～90分)

認知症とはどのようなもの？  
認知症の理解から、当事者の方たちの言葉  
を基にした認知症との付き合い方を一緒  
に考えるワークショップです。

- ・ 東洋医学の介護予防講座  
(60分～90分)

東洋医学の考え方をベースに、  
自然と調和した健康で快適な生活  
や養生法をお伝えするほか、その  
人に合った立ち方・歩き方を理解  
し、いつまでも自分の足で元気に  
歩ける身体づくりをお伝えします。



- ・ 子育て中のパパ・ママ向け家族ケア  
講座  
(60分～90分)

小さな子供の夜泣きやかんしゃくなどの反  
応を東洋医学の視点から紐解き、心と身体を  
落ち着かせるケアやマッサージの仕方などを  
お伝えします（子供だけではなく、育児中の  
パパ・ママの疲れも癒します。）。

## ◆ 受講者からの感想 ◆

- ・ 受講前と受講後で、心と身体が軽くなったのを実感しました。
- ・ 家族の介護で悩んでいたけど、視点と関わり方を変えてみたらすごく  
楽になりました。

高橋祐也先生の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の申込書を提出、  
または生涯学習課に電話・メールでお問い合わせください。  
〒981-1224 名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課  
☎022-724-7173 Mail : syogaku@city.natori.miyagi.jp



オンライン申込フォーム