

# 美容 健康



NO.1



## 料理教室・アロマセラピー

指 導 内 容	ハーブを使用した料理講習、 ハーブを使ったリースなどのクラフト作り アロマセラピーを暮らしの中に 楽しく取り入れる方法の紹介など
フ リ ガ ナ 指 導 者	イソ ミユキ 磯野 みゆき
電話番号	0143-85-1073
E-mail	<a href="mailto:mocshaun@yahoo.co.jp">mocshaun@yahoo.co.jp</a>
資 格 及 び 免 許 等	ハーブ&アロマコーディネーター

## NO.2



# 料理教室・アロマセラピー

指 導 内 容	ハーブを使用した料理講習、 ハーブを使ったリースなどのクラフト作り アロマセラピーを暮らしの中に 楽しく取り入れる方法の紹介など
フ リ ガ ナ 指 導 者	シミズ マサミ  清水 まさみ
電 話 番 号 E-mail	0143-88-1840 <a href="mailto:rosebear.228@gmail.com">rosebear.228@gmail.com</a>
資 格 及 び 免 許 等	ハーブ&アロマコーディネーター

## NO.3



# ヨガ・料理

指 導 内 容	呼吸法、柔軟法、アサナ、ストレッチ、 真向法、冥想法、修正法、 若石健康法、料理など
フ リ ガ ナ 指 導 者	ヒロセ ヨシコ  廣瀬 淑子
電 話 番 号 E-mail	0143-86-2210 <a href="mailto:y-hirose@cameo.plala.or.jp">y-hirose@cameo.plala.or.jp</a>
資 格 及 び 免 許 等	NPO法人沖ヨガ協会講師

## NO.4



### 美容健康法

指 導 内 容	自分でできる整膚美容健康法の出前講座や 自分の指でケアして健康になれる メカニズムと手技の指導
フ リ ガ ナ	サクライ ヒデオ・トミコ
指 導 者	櫻井 英雄・富子
電話番号	0143-86-9154
E-mail	sakurai3@aka.gmob.jp
資 格 及 び 免 許 等	整膚師 整膚美容師範 整膚美肌褥瘡予防指導師範

## NO.5



### エクササイズ

指 導 内 容	体を安定させる深部の筋肉(インナーマッスル)を 鍛えるエクササイズ
フ リ ガ ナ	アベ レイナ
指 導 者	阿部 玲奈
電話番号	0144-68-7771
E-mail	imokurireina@ezweb.ne.jp
資 格 及 び 免 許 等	FTPベーシックマットピラティス

# NO.6



## ヨガ

指 導 内 容	笑いの体操とヨガの呼吸で健康になる
フ リ ガ ナ	カネコ タカコ
指 導 者	兼子 孝子
電話番号	090-1388-4716
E-mail	—
資 格 及 び 免 許 等	笑いヨガリーダー

# NO.7



## カラー(アロマ)セラピー

指 導 内 容	色とアロマと心理学のカラーセラピー「キャメス」の12色のボトルを活用しての自己(魅力)理解、他者理解、バイオリズムの分析、今の心模様を分析して心身を癒し、バランスを整えます
フ リ ガ ナ	サイトウ ヤヨイ
指 導 者	齋藤 弥生
電話番号	090-8898-7830
E-mail	<a href="mailto:y-saito@smile.email.ne.jp">y-saito@smile.email.ne.jp</a>
資 格 及 び 免 許 等	カラーセラピーキャメス協会認定アドバイザー、アロマ検定1級、キャリアカウンセラー など