

好評いただいている「楽しくて面白い、そして為になる」

無料

申込受付中！

## 第3回「アドバイザー(AD)活動支援講座」オンライン開催

◆地域に居場所がありますか？ 異世代とのつながりがありますか？

「多世代交流部会」からの提言⇒コミュニティに役割があることの楽しさ、やりがい感の実践報告(横浜市から)

◆健康長寿への生活習慣」を豊富な『整体師』の経験から提案！リラクゼーション体操も体験!!(美濃加茂市から)

時間	令和6年 2月3日(土)	
9:45 ~	◆Zoom 入場 受付開始 (開催日の1週間前に送信している招待メールから入場して下さい)	
9:55	オリエンテーション	
10:00~11:00 (60分) ※意見交換	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告(4-3) “多世代交流部会”より 「地域の居場所に出かけよう」 講師/八木 一龍(神奈川健生AD)	
11:00~11:10	休憩	
11:10~12:10 (60分) ※意見交換	2. 整体師・リンパセラピストからの提言 ~健康長寿への生活習慣~ 講師/整体師・自然療法・リンパセラピスト 坂田 林平(岐阜県美濃加茂市AD)	 リラクゼーション体操も体験していただきます！
12:15	次回開催の案内	

### ◆ 坂田 林平 AD 紹介

25歳の時にライフバランス研究会(旧心身医療研究所)に入る。食生活、運動、睡眠など基本的なことからストレスと自律神経(アロマセラピー:フィトンチッドを知る)呼吸法、瞑想法など自身の腰痛や子供のアトピーなど家族の健康を守る事から始まり自然療法、真向法、操体法、整体法、リンパセラピーなどを研究普及する。

54歳の時に活性酸素によって遺伝子が破壊していることを知り(日本老化制御研究所)老化とファイトケミカルについて関心を持つ。また便利な社会になるとともに様々な問題が生まれその問題に取り組む。

恩師から「体が病んでいる事は自然も病んでいるんですよ」の言葉を思い出し健康づくりと環境は切っても切り離せない関係にあることを痛切に感じる。

65歳を機にボランティア活動に参加する。

- ・岐阜コミュニティ創造大学講師、テーマ/健康とライフバランス・百寿者に学ぶ健康づくり他
- ・美濃加茂市商工会議所会員委員会主催のライフスタイル講座、テーマ/美容と健康・百寿者に学ぶ健康づくり他

「氏名・年代・お住まいの市区町村・メールアドレス」を明記の上、  
財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp または FAX にてお申し込み下さい。

第4回は4/20(土)です  
ご期待ください！

<切り取り>

### 令和6年2/3(土) アドバイザー活動支援講座 FAX 参加申込書 ( 月 日)

氏名(協議会)	AD・一般	お住まいの 市区町村	都道 府県	市区 町村
年齢(年代)	<input type="checkbox"/> 40歳未満 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳代 <input type="checkbox"/> 90歳以上			
メールアドレス				

申込先 → FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)

→ メールは、上記情報を健生財団 E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp へ