



# 全国健康むら 21ネット 健康塾開講のご案内

～5月から開講～

「全国健康むら21ネット」では、自分の健康は自分で作り、維持する意識を持ち、安易に薬や病院に頼らず、自己の健康の主体性の確立を目指すための方法として、日本人の体にあった各種健康法を学び実践する講座を開講します。講師はその道の実績のある達人で、この塾では入門編として毎月1回完結で、順番に学んでいきます。お友達をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

**日時** 原則 第1土曜日 午後2時～5時(第3回は第2土曜日/第8回は午前11:00～午後14:00)

**参加費** 1回 500円(会員) 1回 700円(非会員)/第8回1,000円(材料費含)

**場所** 健康の森・生活環境問題研究所  
〒565-0874 大阪府吹田市古江台6丁目3番1号(駐車スペース42台)  
TEL06-6833-5526 FAX06-6832-1988 <http://www.km-juken.gr.jp/mori/>

**服装** 2回目から実技をしますので、ジャージなどの軽装をご用意ください。

## 講習プログラム

- 第1回 5月15日 オープニング:各健康法の紹介及び  
8週間健康増進プログラム・緑の里親実習(野菜を育てる)の紹介と希望者募集  
…… 講師陣、勝原 淳(甲田療法研究家)
- 第2回 6月 5日 西式健康法  
8週間健康増進プログラムスタート… 山田 修(山田健康センター)
- 第3回 7月10日(第2土曜) 丹田呼吸法 …… 小山 登(健康の森・生活環境問題研究所)
- 第4回 8月 7日 血液循環健康法(日本手拭をご用意ください)… 大杉 幸毅(血液循環療法協会)
- 第5回 9月 4日 操体法 …… 小林美喜子(医農食共生ひろば)
- 第6回 10月 2日 ヨーガ療法 …… 栃本 和雄(シンプルライフ研究所・ヨーガ療法士)
- 第7回 11月 6日 生菜食健康法 …… 森 美智代(森鍼灸院)
- 第8回 12月 4日(11:00～14:00) 玄米健康食の実習 …… 野網 久子(食養料理研究家)他

## 交通案内

### 健康の森

(財)生活環境問題研究所

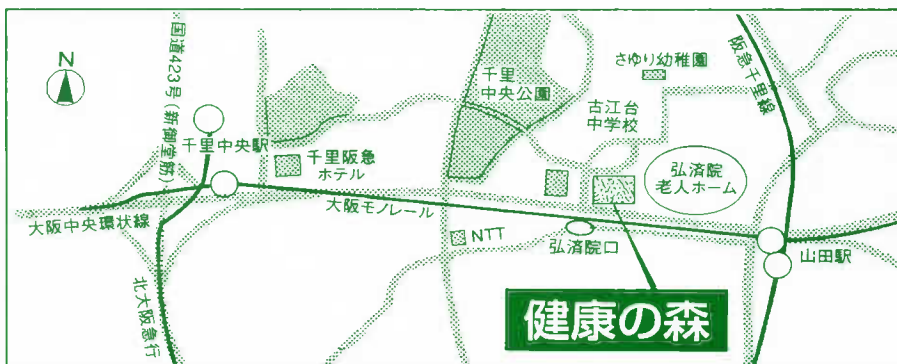
吹田市古江台6-3-1

☎06-6833-5526

E-mail [mori@km-juken.gr.jp](mailto:mori@km-juken.gr.jp)  
<http://www.km-juken.gr.jp/mori/>

健康の森 吹田

検索



お申し込み：血液循環療法専門学院 TEL06-6846-2256 FAX06-6846-2296