

知っときゃ安心！大東チャンネル！ホームページ(https://daito-ch.com) 地域サロン 講師一覧

テーマ	詳細	講師名	連絡先	団体名
今さら聞けないお墓の話	お墓や永代供養のあり方は家族構成や生活環境によってそれぞれです！ 「お墓じまい」をしたいけどどうしたらいいの？ 手続きや費用、後悔しない基礎知識を簡単に教えます！	西川 豊洋	080-5300-0248	アショカ会
肩・腰・膝を簡単セルフケア！ チタンテープの効果的な使い方！	ファイテン社製 チタンテープ・メタックスクリームの効果的な使い方を専門 スタッフがご伝授します！	門田 誠	090-3489-4145	ファイテンショップ大東店
古本屋あれこれ	古本業界のあれこれ。古本屋の日常。古本などのお片付け	古川 雄二郎	090-3928-7671	古書ゆうらく
身近に咲く野草等を使った 薬膳摘み菜茶作り	薬膳学から考える健康や風土を身近に咲く野草を通して考えるおはなし会	岩本 節子	090-5657-4222	薬膳サロン 船七
100歳までけんこうで長生きする ための秘訣	・健康寿命は何に必要は？ ・糖尿病患者さん向け運動指導や体操	理学療法士 田中 聡行	090-3704-3688 (秦野)	グリーンオーシャン
終活について	・相続についてのかんたんセミナー	行政書士 井畑 幸子	090-3704-3688 (秦野)	グリーンオーシャン
介護保険・認知症・高齢者施設	・介護保険制度について ・認知症関連知識 ・高齢者施設の選び方	佐藤 史樹	072-863-0880	ツクイ・サンシャイン大東
観光	大東市の歴史(東高野街道・古堤街道・飯盛城・三好長慶)などを映像及 び紙芝居などで楽しみながら学んで頂けます。	林田 恵子	072-870-0442 (都市魅力観光グ ループ)	大東市観光ボランティアガイド 「やまびこ」
お花アレンジを楽しむ一造花 編一	簡単なお花のアレンジのコツ。 フラワーショップ勤務経験・雑貨店経営者ならではの聞いてみたい事など にお答えします。 HP・・・http://www.fleur-grace.net/	朴木 清恵	070-6542-2099	f-Grace(エフグレース)
知って欲しい 自分の足のこと	簡単な足の構造。自分の足はどんなタイプ。正しい爪の切り方。 足の病気いろいろ。 健康に100歳まで歩ける足を目指して出来ること。	澤橋 真由美	072-889-1122	医療法人 恵和会 総合クリニック
口笛	上手な口笛の吹き方を伝授	山鳥 剛	080-4483-9195	
日本食の大切さについて	日本食の大切さについて 食の欧米化が進む日本ですが、農耕民族であった日本人で身体には、 やはり昔から食べてきたお米、味噌汁、漬物が合うというお話です。	池原 忍	080-3863-1278	整体院 スタジオfreely
身体を支える足の裏	身体を支える足の裏、今注目の足ゆびを鍛えることで身体の不調や改善、 さらに運動機能が向上します。 自分の足で一生歩くを目指したい方へ！！	池原 墨	080-3863-1278	整体院 スタジオfreely
これからの人生を楽しむために ～“あそび学び”のきっかけづくり	大東市立公民館(館長 平井晃)アクロス(副館長 萩家清佳)歴史民俗資 料館(館長 大畑博嗣)などテーマに応じて同席し施設紹介や施設別による これからの人生を楽しむきっかけづくりを紹介します。 人と関わりながら活動したり、イベントへの参加などアクティブライフへ導く 事業の紹介をいたします。	平川 美紀 (サーティ ホール センター長)	072-873-0030	株式会社 アステム
魅力	料理教室魅力度アップセミナー(どうしたら若々しく初らつと見えるかをお教 えいたします)	白井 京子	050-6875-5513	一般社団法人アイズ

夕食サポート	試食をしていただきながら生協の「夕食サポート」について知っていただき、ご質問にお答えします。 どんな仕組み？ どうすれば利用できるの？ いつ届くの？ 種類は？ ※介護食、健康管理食についてもご案内可能です。	生活サポート事業部 池端 文美 金子 千恵	06-6242-0919	生活協同組合 おおさかパルコープ
運動	カーブスコーチによる筋トレとたんぱく質の大切さ講座	小林 麻紀	aoki@akakabe.com	株式会社アカカベ
栄養	管理栄養士による各種セミナー・血圧セミナー、腸セミナー・冷え性セミナー等	平山 瞳 (管理栄養士)	aoki@akakabe.com	株式会社アカカベ
漢方	カウンセラーによる漢方セミナー・漢方との付き合いかたについて・漢方の考えに基づいた暮らしかたについて	上田奏寛 (漢方カウンセラー)	aoki@akakabe.com	株式会社アカカベ
介護保険制度	介護保険制度の仕組み・介護保険で利用できるサービス	片岡 義晴	072-889-1717	社会福祉法人慶生会 慶生会住道ヘルパーステーション
健康・運動	笑顔で100歳まで自分の足で歩くのを目標に効果的なノルディック・ウォークの体験、転倒骨折予防教室としてポールを使った椅子でのストレッチ	野間 麻子	072-875-8035	川村義肢(株)
コミュニケーション能力向上	25枚のハートグラムカードを使って自分を知り、個人の特性を活かしたコミュニケーションを学び、夫婦・友人・孫とのより良い付き合い方をお伝えします。人生をより良く豊かにしていただけます。	滝川 廣子	buraidarunozomi@gmail.com	ブライダル望
ヘッドスパ	ヘッドスパは頭皮や髪に栄養を毛細血管に血流を豊かにすることで抜け毛も予防 疲労・頭痛・肩こりの緩和にも効果的。 顔のしわや頭のたるみの予防になる。	仙波 真里絵	080-3795-6021 kajimari_hair@yahoo.co.jp	kajimari(カジマリ)
アフリカン ダンス	西アフリカの太鼓のリズムに合わせて、簡単なステップを繰り返して楽しめます。上手にできなくてOK！自分自身が楽しむために踊ります。大人も子どもも自然と笑顔になる不思議なダンスです。	宮城 登美子	robokorobot@i.sof tbank.jp	アフリカダンス
膝痛を解消する自分でできる膝ケア講座	膝の痛みは自分で毎日ケアすることで低減・解消できます。 元気に歩ける生活を続けましょう。 お尻に力を入れる練習して骨折防止に役立てましょう。	歩行研究所 石山 節子	info@arukulabo.jp	あるくらぼ