

## 『はっぴーベネフィット倶楽部』 講座紹介

健康  
美容バランスボールで  
肩こり腰痛を解消

講師：佐々木美華 Saule (バランスボール講師)  
対象：デスクワークメインで肩こり腰痛に悩んでいる方 (人数：10名)  
別要：水分補給の水/タオル/動きやすい服装

バランスボールは円形で常に微細な揺れがあるため、自然に体がバランスを取るために体幹や体軸が鍛えられ、腰痛や肩こりの改善などが期待できます。バランスボールに座ってできるストレッチや呼吸法をお伝えします。

健康  
美容うつ病予防の概要を  
学ぶセミナー

講師：時任春江 (一社)日本疲労メンテナンス協会  
(看護師/心理相談員/メンタルヘルス研修講師/色彩心理研修講師)  
対象：老若男女や役職など関係なく参加可能 (人数：2~8名)  
別要：特になし

15人に1人が一生に一度はうつ病にかかると言われています。無防備にうつ病にかかってしまうのではなく予防の考え方を学びます。900人が学んだうつ病予防の5時間研修から抜粋してお話します。

暮らし  
教養ちょっと不思議！  
人の気持ちが解る色彩心理

講師：時任春江 (一社)日本疲労メンテナンス協会  
(看護師/心理相談員/メンタルヘルス研修講師/色彩心理研修講師)  
対象：老若男女や役職など関係なく参加可能 (人数：2~8名)  
別要：色鉛筆 (4人に1セットご用意ください)

色彩心理について概要を理解し、自分の選んだ色から自分自身を振り返る機会にします。また同席している参加者の選んだ色から相手を理解し相互理解につなげます。職場のコミュニケーションの活性化につなげます。

健康  
美容みんなで測れば怖くない！  
指でストレス測定

講師：時任春江 (一社)日本疲労メンテナンス協会  
(看護師/心理相談員/メンタルヘルス研修講師/色彩心理研修講師)  
対象：老若男女や役職など関係なく参加可能 (人数：2~8名)  
別要：食事前のストレス測定が理想です

メンタル不調の原因となるストレス。実は指で測定できます。医療機器で測定体験していただき健康維持に役立てていただきます。また、それ以外の健康に関する個別のご相談にも看護師としてお答えいたします。

暮らし  
教養はじめてのメタバース講座  
時間約60分

講師：福田 カレン 伴走 TAB I  
(経理コンサルティング)  
対象：メタバースに興味がある方 (人数：3名)  
別要：プロジェクター、スクリーン

VRゴーグルをつけて仮想空間を体験します。

暮らし  
教養業務が忙しい人の  
ChatGPT講座

講師：福田 カレン 伴走 TAB I  
(経理コンサルティング)  
対象：ChatGPTに興味がある方 (人数：5名)  
別要：プロジェクター、スクリーン

日常の業務の効率化や問題解決の強力なサポートとして活用方法を伝授します。時間60分。

文化  
歴史大和言葉  
~うつくしい音にふれる~

講師：福田 カレン 伴走 TAB I  
(経理コンサルティング)  
対象：大和言葉に興味がある方 (人数：5名)  
別要：なし

大和言葉を生活の中にかすこと。その効能。

健康  
美容セルフリフトアップ講座  
フェイスライン編

講師：佐次田磨紀 合同会社MIGAKI  
(MIGAKIベースメイキング@の技術開発者)  
対象：たるみが気になってきた女性、キリッとカッコよくなりしたい男性 (人数：20名)

まるで整形!? レベルに変化するオールハンドの魔法メゾット! MIGAKIベースメイキング@の理論に基づき、自分の手で自分の顔を造る方法(フェイスライン編)を伝授!一緒にセルフメンテしましょ?

健康  
美容姿勢を整えて印象UP!  
姿勢改善ピラティス

講師：太田まりこ せぼねやさん  
(Peak Pilates PPS1、Peak Pilates アドバンスマット)  
対象：身体を動かしたい方 ※お医者様から運動制限がない方 (人数：20名)  
別要：動きやすい服装であれば仕事着、普段着でOK

姿勢の悪さは、全身にさまざまな悪影響をもたらすだけでなく、見た目の印象も悪くなります。ちょっとした運動で姿勢改善可能です。椅子に座って普段着のまま簡単な運動で、健康増進、印象UPを目指します。

暮らし  
教養紳士・淑女のための  
文章講座

講師：中島幸子 合同会社Laap (エディター・ライター)  
対象：どなたでも (人数：20名)  
別要：特になし

ちょっとしたコツを掴めば、文章もおしゃれに!言葉の“身だしなみ”を整えるための7ルールを教えます。

## 『はっぴーベネフィット倶楽部』 講座紹介

文化  
歴史医衣同源講座  
《衣食住》の最初は衣です

講師：河西美穂 着付け解剖学研究所（着付け講師）  
対象：どなたでも（人数：50名）  
別要：特になし

生活に欠かせない《衣食住》。一番最初に来るのが「衣」です。それはなぜ？その答えは人類と衣服とのかかわりにあります。「衣」は人類にどんな影響を与えたのか？「衣」に関する教養講座です。

文化  
歴史着付けの秘密！  
紐一本で身体が楽になる

講師：河西美穂 着付け解剖学研究所（着付け講師）  
対象：特に長時間座り仕事や  
立ち仕事をしている方（人数：10名）  
別要：特になし

日本人は着物と着付けを使って、身体を支え、整えてきました。そんな着付けや着物の中から、洋服の時にも応用できる「紐使いのテクニック」をお伝えします。

文化  
歴史医衣同源講座  
着物は身体をどう作ったのか

講師：河西美穂 着付け解剖学研究所（着付け講師）  
対象：どなたでも（人数：50名）  
別要：特になし

日本の昔の《衣食住》には自然と身体を整える仕組みがありました。特に長時間身につける衣服「着物」にはたくさんの秘密が隠されています。着物は日本人の身体をどう作ってきたのか。「着物」に関する教養講座です。

文化  
歴史《お着物、はじめます！》  
のためのプレ講座

講師：河西美穂 着付け教室ふりちた（着付け講師）  
対象：女性（人数：10名）  
別要：特になし

「着物に興味があるけれど、なにもわからない！」そんなお着物プレ初心者さんのための着物の講座です。「はじめての着物はなにがいい？」「用意するのはどんなもの？」など、みなさんの疑問にお答えします。

暮らし  
教養すぐに役立つスマホ撮影  
&加工レッスン

講師：松井なおみ Studio Zui（写真撮影・加工）  
対象：スマホ撮影でお困りの方。  
スマホ撮影のスキルを上げたい方。（人数：4名）  
別要：講師が指定するスマホ用無料アプリのダウンロード

スマホカメラによる写真撮影のコツと、無料アプリ加工による仕上げを同時に学べるレッスン。日常の撮影から、お仕事で必要な写真まで、すぐに活用して頂けます。

暮らし  
教養ミラーレス一眼&  
一眼レフ写真レッスン

講師：松井なおみ Studio Zui（写真撮影・加工）  
対象：ミラーレス一眼カメラ、または一眼レフ  
カメラをお持ちの方（人数：4名）  
別要：カメラの説明書、SDカード

ミラーレス一眼や一眼レフカメラによる写真撮影のレッスン。人物、商品、料理など、撮影したい内容に合わせて、レンズの選び方や魅力的に見える構図など、分かりやすくポイントをお伝えします。

趣味  
手工芸

## 糸かけ曼茶羅



講師：竹村弥生 ハビネス・ロサyayoi  
（糸かけ曼茶羅講師）  
対象：小学生～大人（人数：5名）  
別要：講座費 20センチ角4,500円/30センチ角6,500円（材料費込）

糸かけ曼茶羅とは、ピンに糸を順番にかけて作る美しい幾何学模様アート。シュタイナー教育で素数を学習する為に始まり、今では、精神を落ち着かせるアートとしても楽しまれています。

趣味  
手工芸

## 点描曼茶羅



講師：竹村弥生 ハビネス・ロサyayoi  
（糸かけ曼茶羅講師）  
対象：小学生～大人（人数：10名）  
別要：講座費 3,000円（材料費込み）

点と線を繋ぎながら心の開放をテーマに絵を描いていただく点描曼茶羅。雑念・雑音の日常から少し離れて「無」の体験をしていただけます。

趣味  
手工芸ちょっと変わった  
アクセサリ講座

講師：舟橋純子 ESTRELA  
（ワイヤーワーク、丸カン等使用したコスチュームジュエリー製作、指導）  
対象：男女年齢問わず（人数：10名）  
別要：材料費用 別途1,500円～2,000円

魚の鱗などを使用しながら、アクセサリ製作に必要な基礎知識を学べます。工具の使い方は勿論のこと その日の気分にあわせたビーズ、鱗資材等を選んでいただき自分だけのオリジナルアクセサリを製作できます。

暮らし  
教養より良い人間関係を築く  
陰陽五行講座

講師：黒川香奈子 Terakoya  
（SNS運用メンター、英語講師、易者）  
対象：どなたでも（人数：15名）  
別要：特になし

人間関係が整うヒントは自然界の法則にあり！「陰陽五行説」は古くから大切にされてきた自然法則で、私たちの暮らしの中にも溶け込んでいます。より良い人間関係のために、陰陽五行のエッセンスを学んでみませんか？

## 『はっぴーベネフィット倶楽部』 講座紹介

暮らし  
教養

## 家族に介護が必要になる前に【基礎知識編】

講師：竹内美樹 未病予防パーソナルケア研究会  
(高齢者ケア、認知症パーソナルケア)

対象：介護未経験者向け（人数：20名）

別要：特になし

超高齢化社会において介護は身近な問題です。大切な家族に介護が必要になっても慌てることがないように自分事として介護を学びませんか？介護保険制度や介護サービスなど知っておきたい基礎知識をお伝えします。

暮らし  
教養

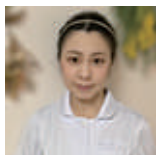
## 家族に介護が必要になる前に【認知症編】

講師：竹内美樹 未病予防パーソナルケア研究会  
(高齢者ケア、認知症パーソナルケア)

対象：介護未経験者向け（人数：20名）

別要：特になし

2025年には高齢者の3人に1人が認知症あるいは予備軍である軽度認知障害という時代が到来します。大切な家族のためにも正しい知識を身につけませんか？認知症に関する基礎的知識をわかりやすくお伝えします。

健康  
美容足ケアで人生100年  
健康講座講師：竹内美樹 未病予防パーソナルケア研究会  
(高齢者ケア、認知症パーソナルケア)

対象：40代以上の方、足爪に不安のある方（人数：20名）

別要：特になし

むくみや巻き爪、感染症など、長年の生活習慣と共に増す足のトラブルと疾患によるリスクについて、足の構造～ケア方法まで基礎知識を解説します。足の健康を守ることは全身にも影響し、家族の笑顔にも繋がるのです！

暮らし  
教養～これひとつで毎食安心～  
「かさね煮講座」講師：加藤敦子 旬を生きる・惣治  
(natuetteかんたんおやつマスター/かんたんシフォンマスター)

対象：どなたでも（人数：50名）

別要：特になし

伝統的なかさね煮の作り方を学べば、明日から離乳食から介護職まで全部対応可能です。皆さんの人生100年の食の基礎手法となる、かさね煮を是非学びましょう。

健康  
美容髪と頭皮の健康は  
人生100年の源講師：加藤敦子 旬を生きる・惣治  
(natuetteかんたんおやつマスター/かんたんシフォンマスター)

対象：どなたでも（人数：50名）

別要：特になし

毎日身体に入れるものは添加物などがいっぱい。でも食べないではいけない日本。髪と頭皮、実は最高のデトックス工場だと知っていますか？その仕組みについて学ぶ1時間です。

文化  
歴史「旬を学ぶ」  
～郡上大和を例に～講師：加藤敦子 旬を生きる・惣治  
(natuetteかんたんおやつマスター/かんたんシフォンマスター)

対象：どなたでも（人数：50名）

別要：特になし

「旬」とは何か？何故この言葉が存在するのか？英語では一言で同じ意味を表現することはできません。日本の旬について一緒に考えてみませんか？