

新規登録者名簿一覧

1. 教養

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
国際理解	172	ベトナム ともだ ひろみち 友田 博通	1949	善行	ベトナムのいえとまちと人～魅力的な観光の基礎知識～	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	ホイアンは世界遺産の町並みと海浜リゾートで大発展、藤沢市と類似。ホイアン、さらにベトナム各地での活動を紹介し、魅力的なまちづくりとは何か学んで欲しい。																			
	②	ホイアン世界遺産登録、ドンラム村他の国家文化遺産指定に協力、研究費・JICA・国際交流基金の支援を受け、官民の親密な関係を築き、松阪・大田・堺他と地域連携構築。																			
	③	ユネスコ文化財保存賞3回・文化功労賞2回・各地の省知事表彰4回、日本文化庁長官賞・外務大臣賞、建築学会賞他を受賞。文化遺産保護国際協力コンソーシアムの委員を多年に渡り務め、講演も多数行っている。																			
	備考																				
動画																					
法律	173	労働法 ひらの しょうこ 平野 祥子	1969	茅ヶ崎市	「わたし」らしく安心して働くための労働法	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	応相談	午前	午後	-	-	
	①	働く人が知っておくべき「1丁目1番地」である労働条件通知書を通して、労働分野における法律を学びながら、わたらしい働き方を一緒に考えていきましょう♪																			
	②	国や自治体での相談員、横浜市男女共同参画推進協会との協働事業、精神保健福祉士、社会福祉士、社会保険労務士他																			
	③	労働基準法違反が疑われた時、みなさんは職場でどう声をあげていますか。修復的司法の考え方に基づいた、課題解決に向けた「労使の建設的な対話」なども事例を通して一緒に考えていきたいと思っています。																			
	備考	※指導可能対象：高校生以上。																			
動画																					
文学	164	古典文学 イガワ アサコ 井川 亜紗子	1979	藤沢	『源氏物語』を声に出して読んでみませんか？	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	-
	①	大河ドラマで話題の『源氏物語』を声に出して味わいましょう。所々解説を挟みつつ、『源氏物語』の原文をみんなで音読します。																			
	②	中学校教諭専修免許、高等学校専修免許(国語、書道)。県内の県立高校、私立学校で15年以上教壇に立ってきました。日本カルチャースクール協会認定講師です。																			
	③	教員としての知識経験から、『源氏物語』の世界に楽しく誘いたいと考えております。『源氏物語』以外の作品も対応可能です。教養をより深め、声を出してリフレッシュもしませんか？																			
	備考	※指導可能日時：土日は、2週間前にご連絡いただければ対応可能です。																			
動画																					
文学	174	ヘミングウェイ すずき あきこ 鈴木 明子	1951	辻堂	ヘミングウェイの短篇作品を読み解く	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	大学で長くアメリカ文学を教えてきた経験を生かし、ヘミングウェイの短篇作品を原文で読み、作品世界を深く味わう面白さを伝えたい。																			
	②	静岡大学教育学部講師、助教授を経て、専修大学文学部教授となり、現在は名誉教授。アメリカ文学を専門としてきました。																			
	③	ヘミングウェイの短篇、および長篇について、講義科目やゼミナール科目で扱った経験を活かすことができます。簡潔な文章に深い意味を滲ませる作品を読解する喜びは格別のものがあります。																			
	備考																				
動画																					

新規登録者名簿一覧

その他	175	暦	ねぎし やすたか 根岸 保太可	1951	茅ヶ崎市	暦と文化	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-	
	①	私達は世界共通の西暦も使ってますが日本文化には縁起日や吉凶を判断する時に暦を使います。この日本古来の暦の素晴らしさを更に広く世に伝えていきたいと思っております。																					
	②	長きに渡り全国の神社仏閣やパワースポットなどを巡り、各地域の文化を体感してまいりました。																					
	③	笑顔と楽しさの中で人々が集い会話をする。そこに日本文化への道しるべがあり、新たな日常文化が生まれる。																					
	備考																						
動画																							
その他	176	中国の民間芸術	ぬまざき まや 沼崎 麻矢	1979	藤沢	中国の民間芸術から伝統的な図柄とその意味を学ぶ	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	中国には剪纸、刺繍、農民画などの民間芸術があり、その伝統的な図柄は、日本文化との共通点もあります。実物や画像を見ながら、日中異文化理解の楽しさを学びます。																					
	②	都内美術館に勤務、学芸員資格。大学院博士課程単位取得満期退学、教員専修免許保有(中学・国語)(高校・国語、書道)。来館者向けの展示解説や団体向けの講座経験あり。																					
	③	近くて遠い国といわれる中国ですが、日本の文化は中国から伝わったものも多く、私たちの暮らしの中に溶け込んでいます。様々な民間芸術を通じて中国文化への理解を深め、楽しさや親しみを感じていただきたいです。																					
	備考																						
動画																							

新規登録者名簿一覧

2. 語学

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																		
							曜日							時間帯											
中国語	228	中国語	たけだ かつし 武田 勝年	1943	善行	初級中国語学習	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	-	午後	-	-	
	①	中国語を未学習、或いは初級の方を対象に、中国語の基礎と会話を教授します。																							
	②	成人を対象に初級中国語の授業を行っている。																							
	③	台湾で国語(マンダリン)を二年間学習。中国には合計16年間駐在した。日常会話、商談等は中国語で対応できる。																							
	備考	※指導可能対象:その他は成人(高校生含む)。 ※指導可能日時:日曜日および夜間を希望の場合は、応相談。																							
動画																									
英語	229	英語	たにやま やすろう 谷山 泰朗	1947	藤沢	英語を文法、読解、会話を含め楽しく学習	小中学生	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	日	応相談	午前	午後	-	-	応相談
	①	英語での総合学習。英語でのプレゼンテーションも習得しましょう。																							
	②	英会話学校での講師経験あり。英検2級取得。(50年前)																							
	③	実用英語のスキルアップを楽しく実現しましょう。																							
	備考	※指導可能対象:その他は成人(高校生含む)。 ※指導可能日時:日曜日および夜間を希望の場合は、応相談。																							
動画																									
その他	230	ポルトガル語	たにやま やすろう 谷山 泰朗	1947	藤沢	ポルトガル語を文法、読解、会話を含め総合的に学習	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	日	応相談	午前	午後	-	-	応相談
	①	実用ポルトガル語を楽しく習得出来ます。ポルトガル語でのプレゼンテーションも習得可																							
	②	ブラジル駐在経験計14年+大学でのポルトガル語学習をベースに実用ポルトガル語を楽しく習得しまし																							
	③	実用ポルトガル語を楽しく習得出来ます。																							
	備考	※指導可能日時:日曜日および夜間を希望の場合は、応相談。																							
動画																									
英語	231	英語	ベントリーナ ジョセリン Venturina Jocelyn	1971	湘南台	楽しく英語を学びましょう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	応相談
	①	お子さんから大人まで、英語が学べる環境を提供します。日常会話から、英検・TOEIC対策まで、幅広く教えます。																							
	②	横浜市北山田の英会話学校勤務。過去に幼児対象の英語の家庭教師をしていた。小学校英語指導者資格保有、Seels Teachers Academy修了。																							
	③	英検・TOEICの対策や、特別支援学級の指導経験もあります。オンライン授業も可です。皆さん一緒に楽しんで学びましょう!																							
	備考	※指導可能日時:基本は月・水・金曜日の午前中が可能。																							
動画																									

新規登録者名簿一覧

3. 文化・芸術

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
絵画	1309	おぐら えりに 小倉 英里子	1952	湘南台	心の中を聴くパステルアート	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-	
	①	見本通りに描くアートではありません。自分の心と向き合って心と会話しながら頭の中のおしゃべりを整理していきます。本当の自分に出会えるアートです																				
	②	東京品川でパステルアート教室開催中。日本ヒーリングアート協会認定、ヒーリングアート・ヒーリング曼荼羅・my羽根アートマスター講師。																				
	③	自分のことはいつも後回しにしてきてしまい、何をしたいのかわからない時このアートに出会いました。描いていく内、自分の気持ちに素直になれました。自分が変わりたいと思ったら、いつでも変われます。																				
	備考																					
	動画																					
華道・茶道・書道	1310	いのうえ あつし 井上 篤志	1969	長後	書道を楽しんで作品を作成する	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	お手本を用意するので、好みの書体で作品を作成する。																				
	②	障がい者生活介護事業所で、毛筆・硬筆を指導。就労移行支援事業所で毛筆・硬筆を指導。障がい者を個人指導。																				
	③	健常者、障がい者に関係なく、誰でも書道(毛筆・硬筆)を楽しみたい方。篆書(てんしょ)などで作品を作成したい方。																				
	備考																					
	動画																					

新規登録者名簿一覧

4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																							
							曜日							時間帯																
趣味	1495	麻雀 つじかわ けんご 辻川 健吾	1954	村岡	麻雀の楽しみ方を初歩から学びましょう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-									
							①	麻雀のルール・役の作り方・点数の教え方をはじめとして、牌の読み方・複雑な牌さばきまでを一緒に学びます。																						
							②	藤沢市の関連団体主催の生涯学習教室の初心者麻雀教室の講師を1年半ほどつとめていました。																						
							③																							
							備考																							
							動画																							
子ども対象	1496	絵の具遊び ささくら まい 笹倉 麻衣	1984	長後	はちやめちや遊び！絵の具パーティー	小学生 幼児 その他	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	午前	午後	-	-										
							①	いつもはダメ！と止められてしまう子ども達の「やりたい！」好奇心を爆発させる、はちやめちや遊び。五感を刺激するカラフルな世界を自由に表現していきましょう！																						
							②	・チャイルドボディセラピストインストラクター・ベビレヨガインストラクター																						
							③	好奇心を自由に表現し集中して遊びきる経験から想像力、やり抜く力が身につく自己肯定感を高めていきます。全身を使った感覚遊びで自分を表現する楽しさや達成感をたっぷり味わって欲しいと思います。																						
							備考	※指導可能対象：2歳～小学4年生																						
							動画																							
心とからだ	1497	ストレス改善 かつき Katsuki	1977	茅ヶ崎市	ストレスを撃退せよ！	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談										
																①	日常生活でストレスを感じている人は75%、その原因は「自分の健康状態への不安」という調査結果があります。正しい知識と誰でもできる改善法をお伝えします。													
																②	日本レジリエンス医学研究所米国ストレス研究所日本支部バイオフィードバックセラピスト・社会福祉主事任用など。・幼児～高齢者まで目的別の運動指導・健康ワークショップ													
																③	私達が本来持っている機能(身体・心・思考)が使えない人達が急増中です。例えば呼吸のこと・ストレスのことなど学校や病院では教えてくれないことがたくさんあります。本来の力を整え活かすこととお話します。													
																備考	※指導可能対象：目的に合わせて応相談。 ※指導可能日時：応相談。													
																動画														
暮らしの知恵	1498	着付けと礼儀作法 かとう いずみ 加藤 いずみ	1957	遠藤	きもの(浴衣)の着方や礼儀作法を学ぼう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談										
							①	きもの名称、紐の扱い方、着装の仕方、半袖帯の結び方、きものたたみ方など一人できもの(浴衣)が着られるようになり、おじぎの仕方や所作が身につきます。																						
							②	・長後中学校「浴衣の講習会」開催・御所見小学校(5年生対象)「浴衣に触れてみよう」授業開催・秋葉台中学校放課後教室「きもの着方とマナー教室」開催																						
							③	伝統文化で民族衣装でもある「きもの」をたくさんの方に触れたり身に着けていただき、次世代に継承できればと思います。浴衣でお祭りや花火を見に行きたいけど着られない方など、お手伝いさせていただきます。																						
							備考	※指導可能日時：2か月前までに要相談。																						
							動画																							

新規登録者名簿一覧

くらしの知恵	1499	箸文化	みんなのおはしぶろじえくと ふじさわぶらんち (NPO法人)みんなの お箸プロジェクト 藤沢 ランチ	-	遠藤	箸の持ち方食事マナー講座、箸 作りワークショップ開催	-	小 中 学 生	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	日本の食文化の基本である「箸づかい」を継承し、未来へ繋いでいくことを目的とし、マイ箸作り、箸文化の講座、箸に関わるイベントなどの企画運営を行っています。																						
	②	神奈川県子ども未病応援プログラム実施団体として県内の幼稚園・保育園へ箸の指導を実施し、2024年より藤沢、茅ヶ崎、鎌倉市の湘南エリアの箸指導を行っています。																						
	③	2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その和食には箸が必須です。箸についての知識を深め、子どもたちに箸づかいを継承する活動を行っています。																						
	備考	※指導可能日時:2か月前までに要相談。																						
動画																								
子ども対象	1500	ベビー・キッズマツサージ	まつもと きょうこ 松本 恭子	1968	嶋沼	ベビー・キッズマツサージ	-	-	幼 児 親 子	そ の 他	月	-	-	-	-	-	-	土	日	応 相 談	午 前	午 後	夜 間	-
	①	ベビー・キッズマツサージをすることで皮膚から脳に温もりや心地よさが伝わり、五感が育まれます＝脳育になる。ママも親子でヨガレッチ(ヨガ&ストレッチ)をして楽しく運動。																						
	②	現役保育士として働きながら、チャイルドボディセラピスト1級・インストラクターを取得。藤沢市・横須賀市を中心に県内各所で活動中。																						
	③	親子の絆が深まり、心満たされるスキンシップ。身体のしくみを知り毎日触れることでホームドクターになれます。親子で幸せホルモンを分泌して、楽しく育児をしていきましょう。																						
	備考	※指導可能対象:首のすわったあかちゃん～ ※指導可能日時:月・土・日以外は2か月前までに要相談																						
動画																								
趣味	1501	フラワー	まさい みすず 正井 美鈴	1955	嶋沼	フラワーアレンジを楽しみません か	だ れ で も	-	-	-	-	火	水	-	-	土	日	-	-	午 前	午 後	-	-	
	①	生花、プリザーブド、アーティフィシャルフラワー等で季節や様々な行事を大切に、自由に表現するフラワーアレンジをお伝えしています。																						
	②	フラワーサークル活動・高齢、福祉施設・青少年の花育活動の推進																						
	③	生花、プリザーブド等で、お部屋のインテリア、様々な行事、プレゼント用、ウェディングブーケを、ご希望に応じて練習します。色々なお花と触れ合う中で、日常生活により豊かな心安らぐひと時を感じていただきたいです。																						
	備考																							
動画																								
パソコン	1502	小児向けプログラミング	わだ ゆうじろう 和田 祐二郎	1978	辻堂	小学生向けにプログラミングを教 えます！	-	小 中 学 生	幼 児	そ の 他	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-		
	①	小学生対象にScratch(スクラッチ)や、Viscuit(ビスケット)プログラミングを教えます。幼児も可。人数は応相談。																						
	②	元保育士。ジュニアプログラミング検定1級、Pプロ検(プログラミング能力検定)ビジュアル級レベル4																						
	③	元保育士がわかりやすく教えます！プログラミングで絵を動かしたり、ミニゲームを作る楽しさなどを子どもたちに体験してもらいたいと思っています。考える力、論理的思考力なども身につけられます！																						
	備考	※指導可能対象:幼児は保護者同伴。 指導可能日時:土日は夜間なし。																						
動画																								

新規登録者名簿一覧

心とからだ	1503	人間関係	おばな みわ 尾花 美和	1972	善行	こころのイライラやモヤモヤをニコニコに！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	些細なことでイライラしてしまう、言いづらいことが伝えにくいなど、悩みの多くは人間関係と言われています。コミュニケーションのヒントを生活にいかしませんか？																				
	②	メンタル心理カウンセラー、上級心理カウンセラー、行動心理士、アンガーコントロールスペシャリストの4つの資格を保有。																				
	③	現代は他人の気持ちがわからない人が増えていると言われてます。それによるトラブルも増加。保有資格の知識のほかに、企業での人事経験や手芸講師十数年の活動を通してコミュニケーションのヒントをお伝えします。																				
	備考																					
動画																						
心とからだ	1504	アンガーマネジメント	かみや なおこ 神矢 直子	1977	海老名市	子育てに活かせる アンガーマネジメントでセルフケア	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	プレママ期に、自分の怒りの感情や考え方のクセを知って、育児におけるストレスに上手に対応する方法を身につけましょう。																				
	②	臨床心理士・公認心理師・一般社団法人アンガーマネジメントジャパン認定実践リーダー資格。医療機関や公立学校等でのカウンセラー歴25年。2人の思春期の子の母親。																				
	③	あかちゃんを迎え新たな生活が始まる方へ。出産後は子育てに奮闘する毎日…出産前だからこそ！自分の怒りの正体や考え方のクセを知って、ストレス対応法を身につけましょう。講師自身も出産前に知りたかった！																				
	備考	指導可能対象：妊娠期の方およびパートナーの方																				
動画																						

新規登録者名簿一覧

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																		
							曜日							時間帯											
体力づくり	1615	ベビトレ ヨガ	さくら まい 笹倉 麻衣	1984	長後	親子で体幹トレーニング！ベビトレ ヨガ	-	-	幼 児 ・ 親 子	そ 他	月	火	水	木	金	土	日	-	-	午 前	午 後	-	-		
	①	ベビトレヨガは産前産後のマイナートラブルを骨盤周りの筋肉をバランスよく鍛えケアしていくゆるヨガです。あかちゃんの脳の成長に必要な感覚遊びをしながら親子で「はいポーズ！」																							
	②	・チャイルドボディセラピストインストラクター・ベビトレヨガインストラクター																							
	③	産前産後で変化する身体のキーポイントは骨盤！骨盤の歪みから起こる肩こり腰痛冷えむくみ…子育てが忙しくなかなかケアできない…そんな方はベビトレヨガ！あかちゃんと遊びながら身体を整え笑顔溢れる子育てライフを。																							
	備考	※指導可能対象：首すわり期～2歳前後のお子様とお母様																							
動画																									
体力づくり	1616	ヨガと 気功	いけだ ちえこ 池田 千恵子	1962	藤沢	ヨーガ的気功	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	土	-	-	-	-	-	-	午 後	-	-
	①	やさしいヨガと経絡を意識したヨーガ的気功を取り入れ、気・血の流れを良くし、リラックス効果を高め心と体を整えます。																							
	②	昭和57年からヨガ・ホリスティックなアプローチから様々な身体技法や講義を受け、その学びと実践を生かして気功クラス・高齢者公民館サークルに取り入れお伝えしています。																							
	③	ヨガと気功を融合させ、更に介護予防運動や足反射区の観点から必要な功法を丁寧にお伝えし、エネルギーを高めて日常生活で最高の力を発揮できるよう御一緒に学んでいきたいと思ひます。																							
	備考	※指導可能日時：日曜日は応相談																							
動画																									
体力づくり	1617	足つぼ マッサージ と椅子 ヨガ	まつもと りえこ 松本 理絵子	1970	横浜 市	活き活き足つぼマッサージ& リラックス椅子ヨガ	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	-	-	午 後	-	-
	①	足裏にある内臓の反射区を刺激して、内臓を活き活きと活性化させた後は、椅子に座りながらのリラックスヨガで、健康的な身体づくりを目指すお教室です。																							
	②	全米ヨガアライアンスRYT200取得 チェアヨガインストラクター取得																							
	③	足の裏を刺激することで、内臓や各器官を活性化させる効果がある健康足つぼマッサージとリラックス椅子ヨガで、身体を気持ち良くほぐす、初心者&シニア向けのクラスです。是非一緒にゆる〜く楽しみましょう。																							
	備考	※特にシニア世代歓迎																							
動画																									
健康管理	1618	ガン転 移阻害	とべ ひろやす 戸部 廣康	1947	善行	ガン細胞の増殖・転移を抑える化 合物	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	-	-	-	-	午 後	-	-
	①	植物から分離した物質が、ガン細胞の増殖及び転移を阻害する事がわかり、世界が注目しています。この物質について紹介いたします。																							
	②	農学博士、カナダ・カルガリー大学医学部・発ガン研究部に留学。学会発表、著書多数。専門は生命科学。																							
	③	主に植物や微生物の作る化合物から医薬品の候補を探し出して、ガン、認知症、コロナウィルス症の予防や治療薬の開発研究を行ってきました。今回はガンについてお話しします。																							
	備考																								
動画																									

新規登録者名簿一覧

体力づくり	1619	コーディネーショントレーニング まつもと きょうこ 松本 恭子	1968	鶴沼	コーディネーショントレーニング	だれでも	-	-	-	月	-	-	-	土	日	応相談	午前	午後	夜間	-
	①	トップアスリート育成に取り入れられているコーディネーショントレーニング。基礎的運動機能を会得する1歳～五感を使い楽しく遊びながらトレーニングします。																		
	②	現役保育士として働きながら、ドラーコーディネーショントレーニングトレーナーを取得。藤沢市・横須賀市を中心に県内各所で活動中。																		
	③	「親が運動神経が悪いから子どもも悪い」は違います！遊びを通して様々な運動を経験することで、変幻自在に身体を動かせるようになります。子ども～お年寄りまでできるトレーニングを楽しくやりませんか？																		
	備考	※指導可能対象:(歩きはじめた)1歳～ ※指導可能日時:月・土・日以外は2か月前までに要相談																		
動画																				
体力づくり	1620	エクササイズ&ダンス むとう ふみ 武藤 二美	1971	辻堂	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午前	午後	-
	①	初心者向けのマーガレット・モリス・ムーブメントで心地良くリフレッシュ。準備運動→エクササイズ数種→組み合わせて簡単なバリエーションダンス→整理体操																		
	②	MMM英国公認講師、大阪市生涯学習インストラクターバンク市民ボランティア講師 地域の親子クラスと老人福祉センターのシニアクラス 主婦対象少人数 ファミリークラス																		
	③	運動しない方にもお勧め。ゆったりとした音楽に乗って、心地よく、全身隅々迄、血行を巡らせる健康体操。普段使わない内側の筋肉も使いつつ、複式呼吸を意識して脳にもいい刺激を届けていきましょう。																		
	備考																			
動画																				