

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No18

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション
ふりがな	いそむら あきかず
氏 名	磯村 昭和
生 年	昭和 25 年
住 所	恵那市大井町 2030-12
電話/FAX 番号	0573-25-7281
経験	名古屋朝日カルチャーセンターなどで講師
活動歴	2019 年より活動開始
資格免許等	教員免許（中学校・高等学校）
講師料／資料費等	講師料： 無料 / 資料代： 1,210 円
講座 1 回当たりの 所要時間	2 時間 × 3 回
指導内容	薬を使用せずに慢性不眠（心理的ストレスによる不眠）を楽に克服できる、気功丹田呼吸を講義と実習でマスターします。
P R	気功丹田呼吸は、ストレスを解消し、自然治癒力を高め、脳のダメージを回復し、睡眠を楽しむ超簡単呼吸法です。また、健康法、長寿法、幸福法です。薬を使わず、楽にでき、お金は資料費だけです。心理的ストレスの不眠には有効ですが、身体の機能、アルコール、薬、環境の変化などによる不眠には効果はありません。
指導可能地域	市内全域
指導可能日・時間帯	要相談
対象者	特定しない