

土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No23

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション
ふりがな	ヨコイ アヤ
氏 名	横井 綾
生 年	平成2年
メールアドレス	aya_yokoi55@yahoo.co.jp
L I N E	Icecat2
所属団体	日本メディカル研究所（よもぎ蒸し認定サロン）
経験	エステティシャン歴 13 年以上 サロンオーナー スポーツジムイベント講師
活動歴	2024 年 2 月「らせる」温活特集ページ掲載 企業イベント講師

※指導可能な内容が 2 種類あります。

指導① ハーブ de 温活、腸活リンパケア	
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回あたり 5,500 円 材料費：500 円～800 円 程度
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回当たり 60～90 分
指導内容	東洋医学の観点からリンパやツボをケアしながらヨガ要素も含めたストレッチを温活しながら行う。
P R	子供～高齢者を対象とした温活 ハーブボールなどを使用した温活マッサージ、ツボなどをおしてリンパマッサージ体操を行います。 ～こんな人におすすめ～ 冷え性に悩んでいる・血流を良くして、浮腫改善、ツボ、リンパケアを学びたい ハーブの効能に興味がある・腸活ケアを学びたい・温活に興味がある など
指導可能地域	市内全域
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	小学生以上

裏面もご覧ください

指導② スマホ目すっきり眼ヨガ	
講師料／材料費等	講師料：講座 1 回あたり 5,500 円 材料費：500 円程度
講座 1 回当たりの 所要時間	講座 1 回あたり 60～90 分
指導内容	子供～高齢者を対象に「眼精疲労」に着目した東洋医学のツボのセルフケアレッスンをを行います。
P R	IT 化が進み、今や現代病の 1 つ「眼精疲労」。自分の体は自分でケアする時代。歴 13 年目の講師が、東洋医学の観点も交えてツボ、ヨガメソッドも含めた目疲れ、肩こりに特化した眼ヨガを伝授！ ～こんな人にオススメ～ 目が疲れる・ドライアイ・スマホ首（前傾）と言われた・肩や首が凝る
指導可能地域	市内全域
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	小学生以上