

第191回
わくハラ
勉強会

講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。

※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

●日時 **3月21日** **土** 講座の簡単な内容や講師プロフィールはこちら ▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:20 講師●五十嵐 仁(静岡市在住)

ご縁紡ぎ大学静岡校で学んだこと

●14:30~15:20 講師●おかゆ(静岡市在住)

知ってほしいヘルプマーク

●15:30~16:20 講師●加藤 浩利(静岡市在住)

たった10秒で
誰でもトップアスリートの体幹に!

●定員 **30名** ※定員になりしだい受付終了

※申込みはこちら▶▶ <https://take-a.jp/wakuharaf1> ▶▶



●会場 **蓮長寺**(2F 大客殿)

- ・三重之塔があるお寺
- ・門をくぐり右手の建物2階が会場
- ・駐車場あり(無料・お寺の門前)
- ・静岡市葵区沓谷1344-13



●静鉄 長沼駅・千代田小学校前バス停から徒歩約10分

主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちやえがコンセプト。
自分の知りたいことを聞くことができる。
自分が得意なことを教えることもできる。
聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中!
こちらで最新情報をチェックできます。
▼Facebook ページ▼
www.facebook.com/shizuoka.wakuhara

講座内容・講師のご紹介

●13:30~ ご縁紡ぎ大学静岡校で学んだこと

ご縁紡ぎ大学は、中村文昭さん(講演家)他講師の皆さんと半年間かけて人間力を磨いて学ぶ講座です。

私は2025年4~10月にここで学びました。そこには、普段の生活ではなかなか会えない方と出会いました。

ご縁紡ぎ大学静岡校で、私が何を学びどんな変化があったのかお話しします。

講師●五十嵐 仁(静岡市在住)

51歳、鉄道ファン。走る旅屋。電車に乗って旅に行くのが大好きです。

●14:30~ 知ってほしいヘルプマーク

みなさんはヘルプマークを知っていますか?見たことがありますか?

利用されている方がそばにいますか?ヘルプマークをつけた方が困っている時にどんな声かけが良いか考えたことはありますか?

2018年に静岡県でヘルプマークが配布されたいきさつや周知・啓発についてマンガを交えながらお話しさせていただきたいと思います。

講師●おかゆ(静岡市在住)

生まれつきの心臓病を授かり、30年以上患者会に所属。見た目ではわからない方の支援としてヘルプマークの周知啓発活動を続けています。昨年、パシエントサロン静岡を立ち上げ、静岡県内で【患者と医療者の対話】の場を提供しています。
キャリアコンサルタント|両立支援コーディネーター | デジタルマンガ作成 |

●15:30~ たった10秒で誰でもトップアスリートの体幹に!

自分が潜在的に持つ身体能力を100%使う事が出来たら...そんな夢のような事を可能にする「アクシスメソッド」 全国や世界で活躍するトップアスリートも導入してる世界唯一のメソッドで身体能力の驚きの変化を体験して頂きます!

講師●加藤 浩利(静岡市在住)

元S1競輪選手。現在は厳しいプロスポーツの現場で培った知識と技術を用いて、トレーニングの指導からメンテナンスまで一貫して提供するスポーツトレーナーとして活動しています。

特に潜在的な身体能力を引き出す「アクシスメソッド」でスポーツのパフォーマンスアップや日々の生活を快適に過ごす体作りのサポートをしています!