



げんき村のドクターが教える 「元氣」であり続けるための秘訣

健康を保つためには、病気を生活の一部として捉えて適切な生活に整え、自分の身体を自分でケアすることが大切です。

この講座で「セルフケア・セルフメディケーション」について学び、「元氣」であり続けるための秘訣を見つけていきましょう。

自分の身体は自分で治す ～治し方総集編～

日 時

2026年3月18日水 午後2時～3時
(1時30分開場)

講 師

小 笹 貴夫 (おざさ医院院長)

会 場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定 員

50人

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス
窓口または電話、
ウェブ申込
フォームから

ウェブ申込
フォーム

申込期間

先着順3月13日(金)まで

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用する場合があります。
ご了承ください。

申込・お問い合わせ

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス
☎0467-85-0942 (月曜休館)
 (9:00~21:00、休館日除く)
〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

講 師

医学博士

小 笹 貴夫

世界で一番幸せな村
「げんき村」の創始者。
しあわせ100歳の主治医
おざさ医院院長

