

## 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

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



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ことがあります。  
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



指定管理者：株式会社タウンニュース社

茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。