

平成 28 年 4 月 28 日

## < 『いきがい・絆・健康・くつろぎ』 情報 >

# リソル生命の森「お茶の間ゼミ」5月の日程

「認知症予防セルフケア」「はじめての囲碁」「房総半島ローカル線にのって」

多世代交流型コミュニティを幹としてゴルフ、ホテル、ライフサポート、リゾートライフを枝とするツリー型事業を展開しているリゾートソリューション・グループ（略称・リソルグループ、本社・東京都新宿区）が都内から約1時間の首都圏で運営する多世代交流型リゾートコミュニティ「リソル生命の森」（千葉県長柄町）では、“いきがい・絆・健康・くつろぎ”をテーマとした各種講座「お茶の間ゼミ」を連続開催しております。

2016年5月開催予定の各種講座を紹介します。

### <リソル生命の森「お茶の間ゼミ」2016年5月の各種講座予定>

#### ■健康ゼミ「今から始める認知症予防のセルフケア Part 1」

- ・開催日時：5月10日（火）13:30～15:00
- ・開催場所：リソル生命の森 フォレストアカデミー（定員10名）
- ・受講料：お持ち帰り用ブレンドオイル代=1,000円（税込）
- ・講師：峯岸ルミ子氏（セラピスト）

#### ■「はじめての囲碁」

- ・開催日時：5月15日（日）10:00～11:30
- ・開催場所：リソル生命の森 日本メディカルトレーニングセンター（定員20名）
- ・受講料：=無料
- ・講師：星野幸彦氏（(株)つばさ総研代表取締役/日本棋院六段）

#### ■「房総半島ローカル線に乗って途中駅で降りて歩く旅」

- ・開催日時：5月21日（土）13:00～14:30
- ・開催場所：リソル生命の森 フォレストアカデミー（定員30名）
- ・受講料：=無料
- ・講師：夏目雄平氏（千葉大学名誉教授・グランドフェロー）

※お問い合わせ＝リソル生命の森：0475-35-3333（受付9:00～18:00）

お茶の間ゼミ

## 今から始める 認知症予防のセルフケア Part-1

認知症予防には、定期的な運動・食事療法・余暇活動・活発な精神活動などが挙げられます。今回は、世界一の健康的な料理と言われている地中海式ダイエットのポイントと、下肢の関節・筋肉障害を予防するセルフケア アロママッサージをご紹介します。

**開催日** 2016年5月10日(火)  
**時間** 13:30 ~ 15:00  
**会場** リソル生命の森 フォレストアカデミー  
※駐車場に限りがございます。ご来場の際は駐車場又は日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください。  
**受講料** 1,000円 ※お持ち帰り用ブレンドオイル(オイル、精油、容器代)  
**定員** 10名 ※定員となり次第締め切りとさせていただきます。お早めにお申込みください。  
**持ち物** ハンドタオル、膝下が出るズボン、飲み物(水分補給用)  
**お申込** 下記へお電話にてお申込みください。

**講座内容**

- ・認知症の第一次予防
- ・世界一健康的な食事と言われている「地中海式ダイエット」の紹介
- ・関節や筋肉に作用する精油のオリジナルブレンドを作ろう
- ・下肢の関節可動域を広げるセルフケアアロママッサージ

**セラピスト 峯岸 ルミ子**  
NARD JAPAN 認定アロマセラピスト、ボトラー(ドッグ式フットケア)インストラクター、中級薬師資格取得、日本認知症予防学会 正会員、銀座の老舗エステティックサロン始め、都内数店舗でエステティシャンとして勤務後、リゾトリブリューション株式会社、アロマリラクゼーションサロン「ラクリス」12店舗、エステティックサロン「ジュエルフェリエ」、タラソ&アロマリラクゼーションサロン「アエラキ」など14店舗のセラピストの教育及び、アロマテラピーを軸としたトリートメントメニューの開発などを行う。セラピスト経験20年。

RE/SOL リソル生命の森 TEL.0475(35)3333 受付時間 9:00~18:00  
 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4  
 リソル生命の森 総機 www.seimei-no-mori.com

趣味探し「はじめて」シリーズ

お茶の間ゼミ

## はじめての囲碁

“素晴らしい囲碁の世界に触れてみませんか?  
 囲碁との出会いが  
 あなたのこれからの人生を更に豊かにします”

囲碁は面白そうだが興味があるが、ルールも判らなく敷居も高そうで入るきっかけがない…。そんなあなたに素晴らしい世界が目の前に開けています。

囲碁の効能はこんなに実証されています

- ◆創造力が豊かになり頭で考え自分で創造して発想を豊かにします
- ◆「視察力」「思考力」「判断力」「直観力」が身に付きます
- ◆右脳を刺激する為、脳が活性化し脳の中の「ハッピー」予防面でも注目されています
- ◆コミュニケーションの「手段」です。年齢、男女、国籍にかかわらず仲良く出来ます。

**開催日** 2016年5月15日(日)  
**時間** 10:00 ~ 11:30  
**会場** リソル生命の森 日本メディカルトレーニングセンター  
**受講料** 無料  
**定員** 20名 ※定員となり次第締め切りとさせていただきます。お早めにお申込みください。  
**お申込** 下記へお電話にてお申込みください。

(株)つばき総研代表取締役/日本棋院六段 **星野 幸彦** (ほしの ゆきひこ)  
東京都出身。埼玉大学在学中に囲碁部を立ち上げ関東学生リーグで活躍。高河電工在籍中に会社の顧問職に就きながらNHK杯プロ及び一門のプロと交友。名古屋転勤時にご指導いただいた羽根善樹平成四天王が本因坊位獲得を機に「囲碁の会」を立ち上げ専ら会長を務める。高名ネットリーグでは囲碁会を立ち上げ担任会長を務める。アマチュア仲間をはじめトッププロ、経済界での知人友人が多く、次女は平成8年度(早大囲碁部4年)の「全日本女学生選手権」でNHKの囲碁講座の司会を務めた。

RE/SOL リソル生命の森 TEL.0475(35)3333 受付時間 9:00~18:00  
 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4  
 リソル生命の森 総機 www.seimei-no-mori.com

お茶の間ゼミ

## 房総半島ローカル線に乗って 途中駅で降りて歩く旅

房総半島は、JR内房線と外房線がぐるっと海岸沿いに回っていますが、内陸部にも鉄道があります。五井から出ている「小湊線」を、それを上総中野で引き継いで大原までつなげている「いすみ鉄道」および木更津から上総亀山までの「久留里線」です。それぞれ、里山をめぐる素晴らしい路線ですが、単に歩くだけではなく、途中の無人駅で降りて、周囲を散策してみたり、とりの駅まで、歩いてみたらどうでしょう。楽しいことが沢山あります。そのようすをまとめた自著を参考に、房総半島の鉄道と里山の緑りなす奥の深い面白さを紹介しましょう。

**開催日** 2016年5月21日(土)  
**時間** 13:00 ~ 14:30  
**会場** リソル生命の森 フォレストアカデミー  
※駐車場に限りがございます。ご来場の際は駐車場又は日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください。  
**受講料** 無料  
**定員** 30名 ※定員となり次第締め切りとさせていただきます。お早めにお申込みください。  
**お申込** 下記へお電話にてお申込みください。

**千葉大学名誉教授・グランドフェロー 夏目 雄平** (なつめ ゆうへい)  
長野県出身。東京大学理学部物理学科・同大学院卒。理学博士。千葉大学大学院教授などを経て平成24年度より現職。放送大学講師も兼任。各地でのサイエンスカフェ講師など、講演活動多数。専門の物理学の執筆の他に、旅行(鉄道から歩く旅)に関する著作活動にも取り組んでいる。最近の著書としては『やさしく物理〜カ・熱・電気・波〜光〜『なつめのフツリ開講します。』(朝倉書店)

RE/SOL リソル生命の森 TEL.0475(35)3333 受付時間 9:00~18:00  
 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4  
 リソル生命の森 総機 www.seimei-no-mori.com

●この資料に関するお問い合わせ先=リゾトリブリューション株式会社 (RESOL)  
 広報担当/元村・永田・吉田 TEL: 03 (3342) 0331 (直通)  
 E-mail: [press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL: <http://www.resol.jp>