

団体・企業等名	ハッピーブレインクラブまほろば			
連絡先	所在地	〒634-0007 奈良県橿原市葛本町831-1		
	TEL	090-9095-4932	FAX	なし
	HPアドレス	HP制作中 (facebookはハッピーブレインクラブまほろば)		
団体等の紹介・特色	私たちは一般社団法人Earth Citenzens Organization (ECO)の地球市民ムーブメントに賛同している地球市民の集まりで、主にブレイントレーナーが地域貢献の活動をしています。橿原市の市民公益活動団体として登録し、2011年から数々の出前講座をしています。 子ども、保護者、成人、高齢者が対象で脳教育(学問)プログラムのブレイン体操やブレイン瞑想を指導しています。近年瞑想はエビデンスにより科学的に効果が証明され、学校や企業でも注目を集めています。社会は予測困難な時代となり、生きる力が年齢問わず必要とされています。本来ある良心を回復し、人間性を回復することや体心脳の健康を整えるという授業を提供します。生活指導だけでは補いづらい、重要性を感じる内容で構成されています。			

★応援隊事業の内容

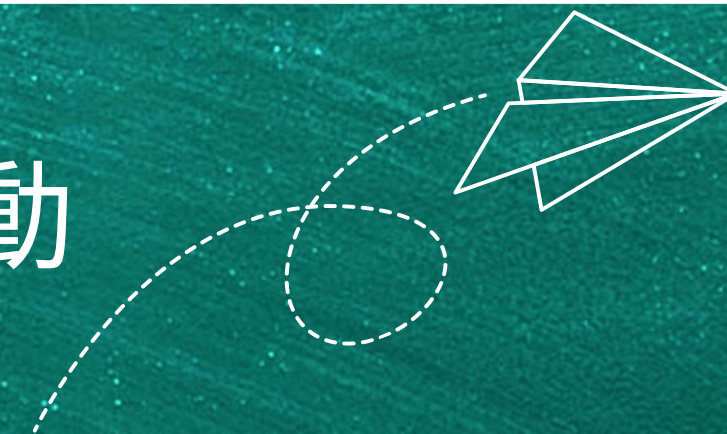
支援形態	出前授業	見学/校外学習	資料提供	その他（ ）			
メニュー	自己肯定感アッププログラム						
	備考	自己肯定感が低いといわれる日本の若者の現状。自分が否定的な人ということではなくて脳がそのような状態であること。またそれを自分で変えられることを知り、トレーニングを実践します。					
その他 特記事項	対応教科等	道徳、特別活動、総合的な学習（探究）の時間等					
	テーマ	安全・防災	金融・経済	国際理解	福祉・医療・介護	伝統・文化・芸術	野外体験
		環境教育	食育	職業教育・キャリア教育	情報教育・プログラミング	理科実験	スポーツ
		生活習慣	マナー	ものづくり	情報モラル・リテラシー	外国語	地域理解
		その他（	脳教育、創造性、人間性、非認知能力、自己肯定感の向上）				
	必要経費（謝金は除く）	不要	要（ ）				
	旅費（講師・スタッフ等）	不要	要（ ）				
	土曜日等の活動	可	不可	応相談			
	対象 （学年の限定等）	幼稚園・認定こども園	小学校	中学校	義務教育学校	高等学校	特別支援学校
	対象地域	北西部	五條・北部吉野	北東部	南西部	南東部	

★これまでの学校支援（出前授業・見学等）実施の実績

実施時期	実施校	実施内容
2010～2024年	晩成小、鴨公小、真管小、真管北小 生駒小放課後クラブ、富雄小土曜塾など	体力心力脳力アッププログラムなど
2011年	聖心学園中等学校（中高生）	丹田トレーニングと呼吸瞑想
2016・2017年	耳成南小、新沢小PTA家庭教育学級	子育てカアップとママのための癒やし講座
2024年	鴨公小放課後児童クラブ	集中カアッププログラム



ハッピーブレインクラブまほろばの活動



ハッピーブレインクラブまほろばは、一般社団法人 Earth Citizens Organization (ECO)の地球市民ムーブメントに賛同している仲間が集まって作ったウェルビーイングのクラブです。橿原市市民公益活動団体として登録し2010年から活動しています。私たち市民の健康を自給自足するために、健康づくりの活動の場に講師として伺ったり、地域のクリーンアップ活動やブレイン体操指導に施設訪問などしています。子どもから大人まで、奈良県みんなの体と心と脳の健康を私たち自身でつくりませんか

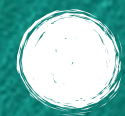
私たちの意識を高めるカギは私たちに本来ある良心を回復し、人間性を回復すること。その一歩は私たち一人一人が心の健康を手に入れ、地球を想って行動する。そんな仲間がたくさん集まった新しい優しい地球と一緒に描いていく行動を呼びかけています。

ブレイン体操、ブレイン瞑想、セルフケア、など脳教育の認定専門講師がご要望に応える内容で活動しています。



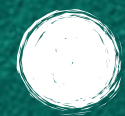


プログラムは6種類



- ① 自己肯定感アッププログラム
- ② 友達力・共感力アッププログラム
- ③ 集中力アッププログラム
- ④ 自信アッププログラム
- ⑤ 子どものストレス発散プログラム
- ⑥ 体力・心力・脳力アッププログラム

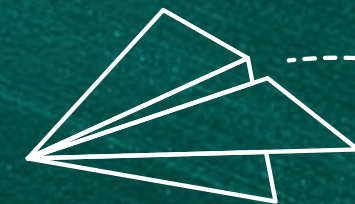
＊この中からテーマを選んでいただきます



体力・心力・脳力アップし
生きる力を育むために
腸脳・心脳・頭脳を総合的にバランスよく
育てることを視野に入れたプログラムで
構成されています。



これからの時代に求められる力、問題発見、
解決能力や思考力、判断力、表現力といった
資質や能力を育みます。





プログラム内容



脳や地球のお話し

からだところと脳のお話し
丹田てなあに？
自分に拍手みんなに拍手 等
＊講座のテーマと年齢に沿ったお話を構成します。



ダンス ブレイン体操

意識と呼吸と動きを一致させるブレイン体操や子どもたちが大好きなダンスで体をほぐします。気血の巡りが大変良くなり内臓も活性化します。



協力し合う

単なる筋力アップだけではなく、体と遊びながら気づきや体感を得ていきます。力を合わせることでできた自信や信頼感も経験します。



呼吸瞑想・分かち合い

丹田を熱くしたら静かに瞑想。意識が内面に向かうだけで脳波が安定し呼吸が深くなり、自分を大切にしたいという本来の心を取り戻します。

講師プロフィール



よしむらなおみ

吉村 直美 : ブレイントレーナー 学校脳教育専門講師 職務ストレス管理士



問い合わせ



090-9095-4932



hbcmahoroba.nara@gmail.com



ハッピーブレインクラブまほろば

- 2010年～ ブレイントレーナー指導14年
- 2011年～ こども脳教育講師（檀原教室、奈良教室）
ハッピーブレインクラブまほろば代表
(檀原市市民協働課登録/出前講座)
- 2017年 日本ベンジャミン人間性英才学校奈良学習館担任
- 2020年～ 学校脳教育専門講師 職務ストレス管理士
自立援助ホーム勤務 個別対応職員
- 2022年～ 放課後等ディサービス勤務 中高生の療育
だいやもんどまざー（ママの個別支援）
- 2024年 グローバルサイバー大学 講座修了
「脳教育瞑想:ストレス管理とセルフエンパワメント」
- 2025年 日本ベンジャミン人間性英才学校檀原学習館担任