

震災復興チャリティー

セルフケア講習会

野口整体を基礎から学んで、心身を整えましょう

講師 明治大学文学部心理社会学科

准教授 平山満紀(専門 社会学、身体論)

場所 明治大学震災復興支援センター「浦安ボランティア拠点」

千葉県浦安市今川1-13-15 パームテラス101

(JR京葉線「新浦安駅」徒歩約12分)



11月12日(土)

午後2時～3時半

心理的不安を
身体から和らげましょう

震災後多くの方が不安に見舞われています。心理的に不安な時には、身体も独特の状態になっています。逆に、身体からアプローチして心理的に楽になる方法もあります。優れたセルフケアである、野口整体の愉氣法を、自分や周りの方が楽になれるように、実習で身につけてみましょう。

11月19日(土)

午後2時～3時半

心身の疲れに

震災からの復興には、時間がかかり、さまざまな苦勞を越えていかなければなりません。疲れがたまって辛いことも少なくないと思います。そういう時も自分や周りの方にぜひこのセルフケアの愉氣法を実行して、元氣を取り戻してください。

12月3日(土) 放射能の影響を軽減するために

午後2時～3時半

原発事故より前から、レントゲンなどの放射能の影響が胸椎7番などの表れることとその軽減方法を、野口整体では捉えて提唱してきました。事故が起きてしまった今、多くの方が身につけるとよいと思います。

- ・各回定員20名
- ・実習を行いますので動きやすい服装でいらしてください。
- ・実際にセルフケアができるようになるには最低3回の実習は必要だと思っておりますので、できれば全回参加してください。ご都合が悪い場合は、やむをえません。

・参加費 各回500円

全額を明治大学震災復興支援センターから東北の被災地に義援金としてお送りします。

主催・申込方法 明治大学震災復興支援センター 電話またはFAXで。

直接お電話を受けられなかった場合は折り返しご連絡いたします。

電話 047-321-6652

FAX 047-321-6685