

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)

震災復興をきっかけとして、さらに活力ある地域社会を築くために、セルフケア法の一つである野口整体を学び実習します。体について理解を深め、適切な調整法を身につけることで、自分自身や周りの人の身心を元気にしましょう。

- 日時:6月 7日(土) 13:00-17:00
- テーマ:「身心の疲労の解消法」
どんな状態の人でも元気がでる、後頭部やみぞおち等の整え方や、疲労が蓄積した部分の疲労のとりかたを実習します。
- 場所:浦安市文化会館 和室(千葉県浦安市猫実1-1-2)
- 定員:先着順15名(申込不要)
*当日先着順で定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。
- 参加費:無料
- 持ち物:タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

問合せ先:震災復興支援センター TEL:03-3296-4288

☆皆様のご参加、お待ちしております。

主催 明治大学震災復興支援センター/ 共催 千葉県浦安市