

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:12月13日(土) 13:00-17:00
- テーマ:「手と腕から心身を整える」
手と腕は脳とつながりがつよく、頭の疲れを、手や腕から効果的に解消することができます。また内臓につながるつぼも多いです。調整法を体験的に学びましょう。
- 場所:「浦安市民プラザ Wave101」サロン1
(千葉県浦安市入船1-4-1 ショッピングプラザ新浦安4階)
- 定員:先着順 10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