

# 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心身を元気にしましょう。

- 日時:2月28日(土) 13:00-17:00
- テーマ:「足、脚から心身を整える」

足、脚には内臓に関わる多くのツボがあります。また足や脚を調節することで、膝、股関節、腰の痛みなどの不調がなくなります。野口整体の蓄積にもとづいた実習で、立って歩くことがどんなに気持ちがいいか再認識もできるでしょう。妊娠、出産、子育てや、加齢にかかわる問題も取り上げます。

- 場所:「浦安市運動公園総合体育館」5階 会議室1  
(千葉県浦安市舞浜2-27)
- 定員:先着順 20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