



介護現場で活かせる!使える!介護ステップアップ講座

介護予防、生きがい作り、健康増進に
『介護に活かすスポーツ吹き矢』体験講座

「スポーツ吹き矢」は、年齢性別に関わらず誰でもできる有酸素運動です。20発吹くだけで、5km歩く運動量に相当します。その効果として●腹式呼吸による内臓機能の強化、内臓脂肪の減少 ●吹矢を咥えることによる口腔筋の強化、唾液分泌の促進 ●集中力の強化や脳活性 ●尿失禁の改善 等が認められ（テレビ東京「主治医が見つかる診療所」でも紹介）、医療・介護分野での導入が急速に進んでいます。その他、◆高血圧◆喘息◆腰痛◆美肌ダイエット◆冷え性◆肩こり等への効果も期待でき、コミュニケーションを楽しみながら健康になれる「スポーツ吹き矢」、是非体験してみてください。

《日程》

- ① 平成27年 9月25日 (金) 15:00~16:00
- ② 平成27年 10月 8日 (木) 10:00~11:00
- ③ 平成27年 10月13日 (火) 18:30~19:30
- ④ 平成27年 10月24日 (土) 14:00~15:00
- ⑤ 平成27年 11月13日 (金) 14:00~15:00

※ 各回、内容は同じです。希望日を選択して下さい。

《定 員》 各回 20名 (各回先着順)

《場 所》 岡山市北区本町10-22 本町ビル5階

岡山駅徒歩4分 (お車でお越しの方は近隣の駐車場をご利用ください。)

《締め切り》 開催日の2日前まで (定員になり次第、締め切らせていただきます。)

※参加確定の方へのご連絡はいたしませんので、お申し込みの日程にお越しください。

《申込方法》 受講申込欄をご記入の上 FAX、またはメール、お電話でお申込みください。

《申込先》 株式会社 Opas (東洋セラピストカレッジ) **TEL:086-231-9213** **FAX:086-231-9220**

東洋セラピストカレッジ

Email: hirohon@amber.plala.or.jp

いつでも、どこでも、手当てのチカラ
『東洋医学的ハンドタッチケア』初級講座

身体的な効果にとどまらず、人の心を癒し、支える「手当て」としての効果にも注目が集まっている「ハンドタッチケア」に、東洋医学的秘訣を加味した「東洋医学的ハンドタッチケア」について講義と演習を交えて学びます。

マンツーマンで行う「東洋医学的ハンドタッチケア」は、肌と肌とのふれあいによって安心感や、信頼感が生まれて、コミュニケーションの向上や緩和ケアに役立つ方法です。「東洋医学的ハンドタッチケア」の手法を是非この機会に学んでましょう。

《日程》

- ① 平成27年 9月25日 (金) 18:00~19:30
- ② 平成27年 10月 8日 (木) 14:00~15:30
- ③ 平成27年 10月13日 (火) 10:00~11:30
- ④ 平成27年 10月24日 (土) 10:00~11:30
- ⑤ 平成27年 11月13日 (金) 10:30~12:00

※ 各回、内容は同じです。希望日を選択して下さい。

受講申込み : 事業所名

ご住所

TEL

氏名	ご連絡先	ご希望の講座に○をしてください	希望日
		吹き矢・ハンドケア	月 日
		吹き矢・ハンドケア	月 日
		吹き矢・ハンドケア	月 日

お申込みFAX番号 : 086-231-9220