

“セルフケア” してますか？

健康で自分らしく働くための“セルフケア”セミナー

2018年1月21日・2月4日・2月18日（日曜日 午後2時～3時30分）

現在人特有の体調不良が増えています。とくに女性で、妊娠・出産、病気や更年期などをきっかけに様々な体調の変化に見舞われる人も多いですね。国は「一億総活躍社会」の実現に向けて「働き方改革」を迫り、一生のうちの就労期間は増え続ける時代になっています。

人手不足と言われながらも、多くの女性は不安定でしかも低所得の雇用です。中には毎日時間に追われ、医療機関にも行けない方もいます。特に、ガンは働く世代の三人に一人が発症すると言われていています。無理をして仕事を続け



ると重症化し、その結果治療までに時間を要し、生命に関わることにもなりかねません。

そこで今回は、自らの心と身体に関心を持って頂き、持続可能なセルフケアによる健康管理について、学ぶ機会を設けました。日々のセルフケアは、ご自分の病気予防や早期発見にも繋がります。結果的には急増する医療費の削減にも貢献できます。手軽に安価でしかも質の高いセルフケアの技法を学ぶことで、改めてご自身の心と身体に向き合ってみませんか。

- ★ 今回のセミナーの主な対象は、女性ですが、男性も参加できます。
- ★ なお、首周りのセルフケアのために、タートルネックは避けてください。
- ★ また第3回は、お灸をすえる際には腕やひざ下が出しやすい服装でご参加ください
- ※ お申し込みは裏面の用紙をご利用ください。

主催：NPO法人あったかサポート 協力：キャリアール

第一回 1月21日(日)

リンパケアで目・肩・頭がすっきり

リンパって何？「実生ゆず」のケア剤を使って疲れが溜まりやすい箇所にご自身でリンパをセルフケアする方法を学びます。



講師：キャリアケアカウンセラー 尾上 由美子

第二回 2月4日(日)

ボイストレーニングで腹式呼吸の習得

ボイストレーナーの指導の下で、楽しい歌に誘われながら、いつの間にか腹式呼吸を学ぶことのできる時間を過ごします。



講師：歌手&ボイストレーナー 北川 たつや

第三回 2月18日(日)

お灸を使ったセルフケア

鍼灸師による自分の身体の状態を知る簡単なチェックをし、ご自身の体調に応じ跡が残らないお灸のすえ方を教えていただきます。



くわえ鍼灸接骨院 院長 加 大輔

会場：寺内製作所 会議室
時間：毎回 午後2時～3時30分
(90分間)

参加費：各回 1000円
(材料代、飲み物代込み)

※ 駐車場あります(無料)