

あなたと家族のためのセルフケア講座

① 自分のメンタルストレスをチェックしてみよう！

がん患者（体験者）と家族のコミュニケーションを深めることを目的とした講座をシリーズで開催します。第1回は、心の5種類のストレス傾向のバランス（心のくせ）を簡単な手法で知る「メンタルストレスチェック」を勉強します。

自分や相手の「心のくせ」を知り、それによる食事傾向、生活パターン傾向を読み取り、病気の原因を把握して健康を取り戻す手助けとします。

日時：2013年2月10日（日）10:00～12:00（開場 9:30）

講師：椎名敬子（健康インストラクター、予防指導士）

② 三井式温熱療法を体験してみよう！

<体験者の紹介文：温熱療法とは…？>

ハンディタイプの温熱器を体にあてて、全身の血流をよくして、老廃物を排出する療法です。暑さを強く感じる所は冷えて血流の悪い部分です。

温熱器はスイッチを入れるだけで、難しい事はなく、誰でも、どこでも、いつでも手軽にできて、体にダメージを与える事なく、温める事で免疫力を上げる事ができます。

誰かに温熱をしてもらえれば、心までぽかぽかになっちゃいます！

私も骨への転移で骨折してしまい、約一ヶ月入院した時に…毎日のように知人に病室で温熱をしてもらい、最初薬がないと眠れない程の痛みが、少しずつ和らぎ、背中にあった小豆大のしこりもいつの間にか消えていました。温熱のお陰で心も体も癒された入院生活でした。是非皆さんも一度体感してみてください。

日時：2013年3月1日（金）10:00～12:00（開場 9:30）

講師：徳永雅昭（三井式温熱療法師）

※軽装で、中に長袖のTシャツを着てきてください。

=====

①・②ともに、

参加費：1,000円 定員：20名（先着順）

会場：レストラン つくばカーサ 土浦市中村西根12-1（東大通り乙戸沼公園北隣り）

【問合せ・予約受付】

電話：050-1417-5964（平日9:00～17:00）NPO法人緑の風土浦事務所

メール：a-nomoto@kmj.biglobe.ne.jp

主催：NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパン 共催：NPO法人ポノポノクラブ、ラポールの会