



「気持ち良い」体験をしよう

～呼吸法・マッサージによる医療者のセルフケアのススメ～

■概要

1. 「気持ち良い」とリラックス・呼吸法・イメージを用いた筋弛緩法（山本）（講義・演習）
2. マッサージの基本手技と全身のマッサージ（大野）（講義・演習）
3. オイルを用いるハンドマッサージ（鶴木）（演習）

■日時：2016年7月26日（火） 10:00～12:00、13:00～15:30（予定）
（※受付9：30より）

■会場：札幌市立大学サテライトキャンパス
（札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル 12階）

■講師：山本勝則（本学看護学部教授）、大野夏代（本学看護学部准教授）
鶴木恭子（天使大学講師）、山本礼美子（看護師）

■対象：看護師、看護教員、看護学生、介護職

■持ち物：動きやすい服装（ジャージ等）、バスタオル、飲み物（必要な場合）
※この他にバインダーがあると便利です。

■資料代：500円
※当日、会場受付にて現金でお支払いください。
※おつりのないようご協力願います。

■定員：40名（先着順） 最少催行人数 5名

■申込方法：受付開始 5月6日（金）

①講座名 ②氏名 ③連絡先住所 ④電話番号 ⑤FAX を明記の上、下記《お申し込み・お問い合わせ先》まで TEL、FAX または E-Mail でお申込下さい。

《お申し込み・お問い合わせ先》

お電話、FAXまたはメールにて
『講座名・氏名・連絡先住所・電話番号』を
お知らせください。

※お伺いする情報は、参加者名簿（記録用・講師用）の作成、
主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。

札幌市立大学サテライトキャンパス
TEL：011-218-7500, FAX：011-218-7507
E-Mail：koza@acu-h.jp

札幌市立大学サテライトキャンパス
札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル 12階
・地下鉄南北線さっぽろ駅下車 徒歩3分
・JR札幌駅下車 徒歩5分

