



札幌市立大学 専門セミナー

「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. ①「気持ち良い」とリラックスーセルフケア（養生）の必要性（講義）
②呼吸法・イメージを用いた筋弛緩法（講義・演習）
2. マッサージの基本手技と全身のマッサージ（講義・演習）
3. オイルを用いるハンドマッサージ（演習）
- 対象 : 看護師、看護教員、看護学生、介護職
- 日時 : 2018年8月23日（木）
10:00～15:30（休憩 12:00～13:00）
- 講師 : 大野夏代（札幌市立大学看護学部）、新関幸子（天使大学）
- 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）
- 資料代 : 500円（実費）
※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。
- 持ち物 : 動きやすい服装（ジャージ等・靴下）、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。
- 定員 : 40名（先着順） 最少催行人数 15名
※お申込が最少催行人数に満たない場合は、開催を取り止める場合がございます。
- 受付開始 : 2018年5月1日（火）
- 申込方法 : 必要事項をご記入の上、下記「お申込み・お問い合わせ先」まで
TEL、FAX または Eメールでお申込ください。
 - ① 講座名
 - ② 氏名（※領収書・名簿作成のため漢字・ふりがなをお知らせください）
 - ③ 連絡先住所 ④電話番号 ⑤今後の本学公開講座案内の送付希望の有無

《お申込み・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。

※お問い合わせ情報は、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 : scu-koza2018@acu-h.jp

