



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」とリラックスセルフケア（養生）の必要性（講義：大野）
②「呼吸法・筋弛緩法の体験」（講義・演習：大野）
2. マッサージの基本手技と全身のマッサージ（講義・演習：大野）
3. オイルを用いるハンドマッサージ（演習：鶴木）
- 対象： 看護師、看護教員、看護学生、介護職
- 日時： 2017年8月23日（水）
10:00～12:00、13:00～15:30（予定）
- 講師： 大野夏代（札幌市立大学看護学部）、鶴木恭子
- 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
※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）、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5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： 2017年6月11日（日）
- 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

