



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 要： 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）
2.呼吸法・イメージを用いた筋弛緩法（講義・演習）
3.マッサージの基本手技と全身マッサージ（講義・演習）
4.オイルを用いるハンドマッサージ（演習）

■対象 象： 看護師、看護教員、看護学生、介護職

■日時 時： 2019年8月22日（木）
10：00～15：30（休憩 12：00～13：00）

■講師 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 場： 札幌市立大学サテライトキャンパス大会議室
（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
※当日受付窓口で現金でお支払ください。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 員： 40名【先着順】

■受付開始： 2019年5月15日（水）9：00より

■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 ご職業
- ⑥ 今後の本学公開講座案内の送付希望の有無

※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。

《お申込・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:scu-koza2019@acu-h.jp

