

# —2022年 臨床美術士 オンライン五感研修会— 「東洋医学」自律神経を整えて快適に美しく

縁の下の力持ち「自律神経」の働きを東洋医学的に知り、  
呼吸法、体ほぐし、てあて、台座のお灸でセルフケアする気持ちよさを実感しましょう。  
季節に沿った心身をケアする養生法をお伝えします。

10月のテーマは「『心と体の冷え』冬にそなえる」  
ご自分の手でご自身に触れて、感じながら自分の心体とコミュニケーションをとる時間です。

## ～講座の流れ～

1. 「東洋医学的に自律神経を知る」 (座学)
2. 「やさしい心体ほぐし」 (体を動かす)
3. 「おうちでセルフ台座灸」 (お灸体験)



**日時** 10月30日(日) 10:30～12:00  
『心と体の冷え』冬にそなえる  
〔申込締切: 10月6日(木)〕

**定員** 20名 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきますので予めご了承ください

**対象** 一般、臨床美術士 (更新制度単位取得対象講座: 1講座3単位)

**受講料** 6,160円 (内訳: 受講料5,500円/教材費660円) ※すべて消費税10%込

## 【講師】加賀屋 雅子 先生

(せんねん灸セルフケアサポーター、イトオテルミー療術指導師、愉気セラピスト、臨床美術士2級)



### <PROFILE>

文具メーカーのグラフィックデザイナーを経て、臨床美術と出会う。

施設などで現場経験を積み、2010年に臨床美術士2級を取得。体を通したコミュニケーションに興味があり、2017年に鍼灸師の国家資格を取得。現在は訪問施術と、表参道鍼灸マッサージ治療室「自然なからだ」に勤務。稲毛カルチャーセンターなどで、セルフケアの時間「お灸のひろば」を毎月開催。

## 受講時にご準備いただくもの・服装

- 両手を左右に広げられるスペース(心体ほぐしの際に)
- 飲み水(オススメはお水です)
- 汗を拭くもの
- 服装: 肘から先、膝から下が出せる動きやすいゆるめの服(手または足にお灸をします)
- お灸の体験時に使用するものとして以下のもの
  - ・火をつけるライター または キャンドル
  - ・灸をすてる容器(陶器やガラス製のもの。少し水を入れておくと安心です)
  - ・水性サインペン(ツボの位置に印をつけて確認します)
  - ・敷く布としてフェイスタオルまたは手拭い(灰などの養生用)
  - ・ぬれタオル(小さいものでOK)

※お申し込み方法その他注意事項は裏面をご参照ください

## 《受講方法》

本講座はインターネット環境を使い、Zoomでのオンライン受講です。受講には以下の環境が必要です。

- ・Wi-Fiなどインターネット接続環境
- ・パソコンまたはタブレットなどの機器
- ・カメラ、マイク、イヤホン(PC等についているもので問題ありません)
- ・事前にZoomアプリをパソコンまたはタブレットにインストールしてください。

※Zoomでの受講方法が不明な方は、協会ホームページを参考になさってください。

<http://www.arttherapy.gr.jp/wp-content/uploads/2021/02/4f27e048072e72768c8076ed2dfd069f.pdf>

上記内容について、その他不明な点など協会事務局までお問合せいただきたくお願いいたします。

※当日の受講方法、詳細につきましては、お申込後にメールにてご連絡いたします。

## ＜申込方法＞

① 下記お申込みフォームにご入力いただき、送信してください。

QRコードからもご入力いただけます。

【お申込みフォーム】 <https://forms.gle/CWZNxWDXFFsdyW4x6>



※受付後、数日以内に受付完了メールをお送りしております。受付完了メールが届かない場合は送信エラーになっている可能性がありますので、お手数ですが再度お申し込みください。

※メールまたはFAXでも受付しております。希望講座名、受講日程、受講者氏名、電話番号を必ずご連絡ください。

【申込先】 特定非営利活動法人 日本臨床美術協会 事務局

FAX:050-3737-9007 Mail: [association@arttherapy.gr.jp](mailto:association@arttherapy.gr.jp)

② 受講料のお振込み

開催が決定しましたらお支払金額をご連絡いたしますので、それまで受講料納入はお待ちください。

## ＜キャンセルについて＞ ※2020年6月～改訂

キャンセル・ご欠席の場合は必ずご連絡をくださいますようお願いいたします。申込締切日の翌日～講座前日までに参加をキャンセルされた場合、教材等準備や事務手続きの都合上、受講料の30%をキャンセル料として頂きます。

尚、講座当日欠席された場合は、受講料の返金はいたしかねます。

## ＜Zoom招待URL・事前配布資料の送付について＞

開催日1週間前までに教材を送付いたします。また、Zoom招待URLおよび当日の資料をメールにて送付いたします。当日までに印刷し、お手元にご用意ください(印刷が難しい場合は、事務局までご連絡ください)。

開催日1週間前までに届かない場合があります。大変お手数ですがご連絡の程お願いいたします。