

更年期や気象病、なんとなく疲れがとれない・・・など、日々不調を感じていませんか？

気持ちよく動いたり、やさしく体をなでたりすることで、「自律神経」を調えましょう。
本講座では、東洋医学の視点から、日常でできるセルフケアを学びます。
ご自身で「自律神経」を調べて、毎日を快適に美しく過ごしましょう。

<講座内容> ※1回からご参加いただけます

- ① 10月30日(日)『心と体の冷え』— 冬を快適に気持ちよく
- ② 2月12日(日)『眠り』— 1年を快適にスタートする好機

<講座の流れ>

- セルフチェック ……10月:舌診(ぜっしん)/2月:腹診(ふくしん)
- 実技 ……スワイショウ(太極拳や気功で用いられる腕振り体操)、
あんま気功、体と心がゆるんでらく～に
- おうちで養生 セルフお灸 ……ツボ押しや台座灸を体験



日時 ① 2022年 10月30日(日) 10:30 ~ 12:00 [申込締切:10月6日(木)]
② 2023年 2月12日(日) 10:30 ~ 12:00 [申込締切:1月19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)/1回 ※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)
- 手鏡(10月:舌診の回のみ)
- 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

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。