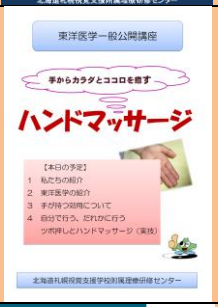
講師派遣事業について

出前講座の講師を派遣いたします

当センターでは、健康や東洋医学などをテーマとした講座の講師を派遣しています。町内会の行事、学校や職場の健康推進事業等で講座を計画されている方、是非、当センターにお問い合わせください。

1. 講師料：無料(内容によって 2～3 名でお伺いします)
2. 交通費：ご負担ください。
3. テーマ：健康体操、東洋医学(ツボ等)に関すること

講座タイトル	内　容	
ロコモ体操 ～テレビを見ながら、家事をしながら、手軽に美しく快適に	健康寿命を低下させている原因の一つに運動機能の低下があるといわれています。筋力の低下は 20 代から始まっています！毎日の簡単な体操で健康寿命を延ばしましょう。	
ハンドマッサージ 手からココロとカラダを癒す	介護の分野でも話題の“ハンドマッサージ”。自分のために、だれかのためにできる簡単なマッサージ法をお伝えします。“幸せホルモン（オキシトシン）”の分泌でなぜか自然と笑顔になれる講座です。	
自分でできるツボマッサージ	全身に 361 穴存在する“ツボ”。その中から、肩こり、腰痛、むくみなど、普段気になる症状に対して“効くツボ”を使ったマッサージ法をお伝えします。	

※上記以外のテーマで、ご希望がありましたらお問い合わせください。

4. 時間：1～2 時間程度
5. 申込：事前申し込みが必要です。電話かメールにてお問い合わせください。

【お問合せ先】

北海道札幌視覚支援学校　附属理療研修センター

〒064-8629　札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

☎011－533－3253

E-mail：ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

お気軽にお問い合わせください。