



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  
TEL・FAX 011-533-3253  
ホームページ <http://www.riryō.hokkaido-c.ed.jp>  
メールアドレス [ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp](mailto:ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp)

## 理療研修センターってどんなところ？

当センターは北海道札幌視覚支援学校の附属機関です。理療（あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅう）の研究・普及に努めています。主に以下のようなことを行っています。

### 1. 研修講座の開催

あん摩・マッサージ・指圧師、はり師、きゅう師の国家資格をもつ方を対象に、医学や健康、マッサージ、はり、きゅうに関する講座を行っています。

### 2. あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうの治療

地域の方々を対象に、センター所員が治療を行っています。肩こりや腰痛など様々な症状にお悩みの方、当センターを利用してあん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの効果を実験してみませんか。治療は予約制となっておりますので、事前に電話でご予約ください。（011-533-3253）

### 3. 公開講座の開催

あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの普及と地域住民の方々の健康に寄与するため、札幌市の後援を受けて、一般の方々を対象とした講座を行っています。今年度は7月から10月にかけて行います。また、出前講座として町内会や学校、職場などに出向き、健康に関する講座を行っています。

## 公開講座のご案内 後援：札幌市

### テーマ：ハンドマッサージで不調改善 ～目指そう！健康ライフ～

日々の忙しさの中で、肩こりや腰痛、なかなか取れない疲れ、原因のわからないイライラや気分の落ち込みなど、様々な心身の不調を感じていませんか？「忙しいから仕方ない」「このくらい大丈夫」と我慢してしまいがちですが、そんな悩みを、実は私たち自身の手で優しくケアできる方法があります。それが「ハンドマッサージ」。私たちの手には、想像を超える素晴らしい力が秘められています。

今回の公開講座では、いつでもどこでも手軽にできる「ハンドマッサージ」で、ご自身の心と体をケアする方法をご紹介します。

### 1. たった5分でリフレッシュ！セルフクイックマッサージ

「忙しくて自分のケアに時間をかけられない…」そんなあなたも大丈夫！わずか5分でできる、簡単なのに効果的なセルフハンドマッサージの方法をご紹介します。

### 2. 手のツボでラクラク体調管理

肩こり、目の疲れ、頭痛、便秘、冷え性、ストレスなど、様々な心身の不調に効果的なツボの位置と、その刺激方法をわかりやすく解説いたします。

### 3. 温もり伝わるペアマッサージ体験

手を温かく包み込み、優しく揉みほぐすことで、心身のリラックスを促し、安らぎの時間を共有することができます。ご自身の健康管理だけでなく、大切なご家族やご友人への思いやりを形にしたいと考えている方にもお勧めです。



手の温もりから始まる健康ライフを、私たちと一緒にめざしませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。

#### ●開催日時

- 7月18日(金) 13:30~15:30
  - 8月2日(土) 10:00~12:00
  - 9月11日(木) 13:30~15:30
  - 10月8日(水) 13:00~15:00
- 各回同じ内容で実施します。

#### ●会場

北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター  
各回同じ会場で実施します。



#### ●受講のお申し込み方法

各回定員20名で、受講には事前のお申し込みが必要です。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。受講料は無料です。  
お申し込み開始日は6月23日(月)からとなります。

#### 1. お電話でのお申し込み

電話 011-533-3253 (平日: 8時40分~16時50分)

#### 2. メールでのお申し込み

参加希望日、参加される方のお名前(ひらがなで)、電話番号を記入の上、メールを送信して下さい。

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

受付次第、折り返し確認のメール送信、またはお電話をいたします。