

家族介護教室

今回は、介護でつかれた身体を効果的にほぐす方法や、自分で、あるいは家族同士で簡単にできるマッサージ法、ツボのお話、膝・腰の痛みを少しでも緩和する方法などをテーマに開催いたします。題して・・・

『ケアするカラダをケアする方法』

講師：土屋 ^{つちや}航 ^{わたる} 先生（鍼灸師）

（プロフィール）

平成 14 年明治鍼灸大学卒業。鍼師・灸師国家資格取得。鍼灸院勤務を経て、平成 17 年岐阜市領下に“にこにこ鍼灸院”開業。治療院での治療はもちろん、往診、老人ホームなどへの出張治療、スポーツ現場でのトレーナー活動なども行っている。

（社）岐阜県鍼灸師会 理事・青年部長。東京都老人総合研究所認定 介護予防運動指導員。

（財）日本障害者スポーツ協会公認 障害者初級スポーツ指導員。

講師の先生より一言

人は苦痛（ストレスも含む）があると、なかなか笑顔になることが出来ません。少しでも心身ともに楽になって、自然と笑顔になれるお手伝いをさせていただきます。

日時 平成 20 年 8 月 19 日（火）14：00～15：30

（参加者多数の場合、数回に分けて開催するかもしれません。その場合は連絡させていただきます）

場所 つつじ苑ふれあいホール（各務原市大佐野町 2 丁目 58 番地）

対象 在宅で介護をしている方 など

費用 無料

実技体験があります。動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ 地域包括支援センターつつじ苑（058-371-2226）