



あなたの「手のひら」と「タオル」だけ ご用意してお越しください！！

「視覚障害者のための癒しと美のハンドケアセラピー」

～だれでもカンタンにできるハンドケア体験他～

❖ 日 時：平成 27 年 7 月 4 日（土） 14：00～16：00（13：45 受付開始）

❖ 場 所：練馬区立区民・産業プラザ 研修室 2

❖ 住 所：練馬区練馬 1 丁目 17 番 1 号 Coconeri 3 階

※西武池袋線（地下鉄有楽町線・副都心線直通）、都営大江戸線の練馬駅北口から徒歩 1 分

❖ 参加定員：15 名（完全予約制）※必ず介助者の方と同伴でお願いします

※お申込・問い合わせ先は下記にあります

❖ 対象者：ハンドケアセラピーに興味のある方、日頃のストレスを解消したい方

❖ 参加費：1,500 円（介助者は無料）

❖ 持ち物：フェイスタオル（参加者・介助者ともに 1 本ずつ）

❖ 当日のプログラム（予定）

1. ハンドケアの効果・効能について

・人間の体とハーブの関係 ・人間の心と体のアロマ効果について

2. ハンドマッサージ

3. ストレス吹き飛ばし呼吸法

・呼吸の大切さ ・実践

4. 笑う輪で happy

・笑の効果について ・みんなで笑おう！

❖ 講師：篠田 あき（しのだ あき）プロフィール

カウンセラー、文筆業。就職学生向けガイダンス『企業の研究のコツ』、介護従事者・家族向け講座『折れないための自己尊重・コミュニケーショントレーニング』講師。メンタルケア、就労支援、人材育成などに関する講座、ワークショップを数多く開催。



◆お申込・問い合わせ先

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-29-6-602

一般社団法人 セルフサポートマネージメント 担当者：石井 暁子

携帯電話：080-8743-1138 メール：s.1312002338@gmail.com

