



介助現場や地域で頑張るみんなが元気になれる!! ワークショップ
元気になれる!! こころ・あたま・からだ

介助現場や、地域の様々な場面で活躍されているみなさんが、
一緒に身体を動かし、手を動かし、こころを動かすことで、
自分の「こころ・あたま・からだ」や、
ひとと向き合うことをふりかえるワークショップです。

2010年3月まで、毎月開催。



Vol.6 **ヨガ** 冬対策、しっかり眠って免疫アップ

冬・・・冷えや体温調節のむずかしさから、夜寝つけなかったり、眠りが浅かったりします。疲れが抜けにくいところから免疫が落ち、風邪をひきやすくなります。血液の流れをスムーズにして、心地よい安眠のためのヨガと、上手な風邪のひき方のお話しがきける、今回の協同ワークショップです。

講師：柿久保 美栄 さん

野口整体を学んだことをきっかけとして、整体やヨガを活かした「身体育て」を、自宅スタジオにて介助者向けに取り組んでいる。

2009年12月5日(土) 13:00~15:00

※ワークショップ終了後には、親睦会を予定しております。

定員：16名(先着順) 受講料：1000円

会場：自立支援センターOSAKA

(大阪市浪速区敷津東3-6-10)

受付：日常生活支援ネットワーク「パーティ・パーティ」

TEL & FAX: 06-6649-0455 / po-net@e-sora.net

