

参加費
無料

各回
先着20名
(事前予約制)

令和3年度ボランティア養成講座@オンライン

自宅でできる セルフストレスケア講座

——“冬バテ”してませんか？

“冬バテ”は寒暖差による自律神経の乱れからおこるもので、夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。また、日照時間が短くなると、心の安定をもたらすセロトニンや体内時計を整えるメラトニンが減ると言われています。そんな体も心も不調になりがちな冬の夜に自宅でゆっくりとセルフケアしてみませんか？

2月18日(金)

19:00~20:00

「呼吸法による
セルフストレスケア」

体はもちろん、こころが疲れたときも、日常生活の中で簡単にできる呼吸法を使ったセルフストレスケアです。楽な服装でご参加ください。

2月25日(金)

19:00~20:00

「脚のセルフストレッチと
マッサージ」

「足が冷えて眠れない時に足の冷え対策のストレッチとマッサージです。レギンスなどふくらはぎが触りやすい服装でご参加ください。」

講

師：アイグレー緩和アロマ・ボランティア（本会登録グループ）

【講師紹介】アイグレー緩和アロマ・ボランティア

病院や患者家族支援施設で、がん患者さんやご家族にマシュマロ・タッチ®を提供しています。

マシュマロ・タッチ®は、やさしく肌をなでて脳からリラックスするタッチング技術です

参加方法：Zoom(オンラインミーティング)に参加できる環境をご自身でご用意ください。

◆ お申込み・お問い合わせ ◆

尼崎市社会福祉協議会 ボランティアセンター

〒660-0828 尼崎市東大物町1-1-2 社協会館内

TEL 06-6481-7733 FAX 06-6481-7343

E-MAIL amavc@dream.ocn.ne.jp

申込フォーム <https://forms.gle/sB2gyXWXkF7ErQZL8>



お申込みは
こちらからどうぞ