



2021年度 ポニーアイ4大学による連携事業

# リラクゼーションを取り入れた 健やかな生活を目指して

～家庭に役立つ看護技術講座シリーズ～



- 第1回. リンパのお話と  
セルフリンパマッサージ体験
- 第2回. リンパの流れを意識して  
簡単ヨガ体操で健康管理

開催日: 2月7日(月) 3月14日(月)

いずれも14:00～15:30

※2回シリーズとなっておりますがどちらか1回のみでも参加可能です

場所: 兵庫医療大学 M107 講義室もしくはオンライン

※感染症の蔓延状況により、実施方法を変更または中止の可能性がございます。

定員: 定員はありません ※2月7日はオンラインでの開催決定

★動きやすい服装でご参加ください。座ったままできる演習(体験)があります。

講師: むくみ専門・ヨガ教室 フルーージュ(看護師) 天井紀代美

看護学部 鈴木みゆき 荻野待子 三谷理恵 三苫美和

宮前奈央 永安真弓 松久智美

地域住民の健康づくりを目的とし、健康な方にはその健康を維持できるように、療養中の方には快適な療養生活を過ごすことができるよう快適性を重視し、リラクゼーションを取り入れた看護技術を、ご紹介させていただきます。ぜひご参加ください。

申込方法 FAX(裏面)・メールにてお申し込み下さい。  
問合せ先 兵庫医療大学 地域連携実践ステーション  
電話 078-304-3013(受付時間: 平日9時～17時)



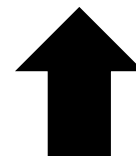
# リラクセーションを取り入れた 健やかな生活を目指して

今回、FAXでお申し込みの方は、この用紙にご記入の上、下記までご送信ください。

**FAX送信先 078-304-2713**

**メールでの申し込み先: [chi-ki@ml.huhs.ac.jp](mailto:chi-ki@ml.huhs.ac.jp)**

## お申し込み表



ふりがな		性別
お名前		男・女
希望日	□2月7日(月) □3月14日(月) 両方に参加できる方は両方に☑を入れてください	
連絡先 電話番号	( )	
メールアドレス	@	



ご記入頂いた個人情報は、本企画の目的以外には使用いたしません