

もしも
いつもの
のための
の暮らし

ご提案

東 順子の防災教室

エコノミークラス症候群

予防マッサージ速習講座

避難生活はひとごとではありません！！

「防災」は、この国に住むわたしたちにとって、永遠のテーマです。大震災から7年。あれからも日本は各種の災害とたたかっています。各地の避難所・仮設住宅でのフィールドワークをふまえ、「防災」について、「健康」「身体」という側面から研究した成果を講座のかたちでお伝えしております。今回は特に、エコノミークラス症候群への対処法を中心に実技講習をおすすめしております。

こんな内容の講座です。

命にかかわる
怖〜い病気です！

- ★エコノミークラス症候群ってなに？
- ★避難所や飛行機だけじゃない。自宅のお部屋でもなります。
- ★なりやすい人となりにくい人がいます。あなたはごどうですか？
- ★予防法は3つ。【水分補給】・【運動】・【マッサージ】
- ★かんたん予防運動をやってみよう。(実技)
- ★かんたん予防マッサージをやってみよう。(実技)
- ★普段からやっていると足が元気になります。
- ★避難生活が長期戦になったときごどうするか。

講座時間 60~90分
講師料 60分1万円 90分1万5千円 (税込)
交通費 実費
教材費 おひとり100円(マッサージクリーム代)
対応人数 概ね200人位まで
対応年齢 小学生以上



講師 東 順子 (ひがし じゅんこ)
NPO 法人日本セラピー普及会代表

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1
TEL/FAX 0229 (32) 5473
e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp