

癒し

指ヨガ

## いつでも、どこでも、手軽に不調を解消☆魔法の指ヨガ

日程

令和2年7月31日(金) (14:00~16:00)

対象者

介護福祉関係者  
及び興味のある方

推奨職員:全般

料金

(会員・一般) 一律 3,000円

会場

ウィング横浜(横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおかオフィスタワー内)  
京浜急行・横浜市営地下鉄線「上大岡駅」徒歩3分

## 《カリキュラム》

♥ 龍村式 指ヨガとは?癒す

♥ 指ヨガで

自分自身の健康管理と維持する方法

・身体を整える

・首のバランス・肩こり・腰痛

・リラックスやストレス解消

・ダイエット

♥ ペアハンドヒーリング

指ヨガとハンドマッサージの違いは、呼吸法にあります。呼吸法とともに手指を刺激することで、体の中の気の流れが良くなり、心身のゆがみが修正されて、バランスのとれた本来あるべき姿に近づいていきます。



秦野市在住ヨガ研究家龍村修先生の指導のもとで、ゆびヨガ屋は生まれました。指ヨガのポーズは、全身を使うヨガをもとに考案され、心身のバランスを整える効果があります。ぜひこの機会に体感していただけたら嬉しいです。

## 【講師】

## 加藤智子 龍村ヨガ式指ヨガインストラクター

はだの上映委員会 ゆびヨガ屋(神奈川県秦野市)  
ときわ台道場(東京板橋区)

第二の脳とも言われる手は、心身の状態をととも分りやすく表します。自分自身の手はもちろん、身近な人の手に触れ癒す指ヨガは、触れられる方はもちろん、触れる手までも癒します。まずは呼吸と感覚に心を澄ませて体験してみてください。初心者の方もぜひお越しください。

法人名

※会員の方は必ず法人名をご記入下さい。

事業所名

会員種別

( ) 会員 ( ) 個人会員 ( ) 一般

個人会員番号

(公社)かながわ福祉サービス振興会(教育事業課) 行

FAX:045-671-0295

TEL:045-210-0788

〒231-0023横浜市中央区山下町23 日土地山下町ビル9階

連絡先

〈住所〉 〒

-

( 自 宅 ・ 法 人 ・ 事 業 所 )

〈mail〉

@

〈電 話〉

-

-

〈ファックス〉

-

-

法人サービス詳細

① 特別養護老人ホーム ② 介護老人保健施設 ③ 介護付有料老人ホーム ④グループホーム ⑤ 病院 ⑥ 訪問介護  
⑦ 通所介護 ⑧ 居宅介護支援 ⑨ 障害関係( ) ⑩ その他のサービス( )

## &lt;参加者名簿&gt;

お申込合計人数 ( 名 )

No.	フリガナ 氏 名	性別	ご職業	経験年数	①参加費
1		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他( )	年	(会員・一般) 一律 3000円
2		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他( )	年	(会員・一般) 一律 3000円
3		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他( )	年	(会員・一般) 一律 3000円

連絡事項