2016年度　ヒューマンケア協会主催　自立生活プログラム(ILP)

どこを押す？ラクになるツボを知ろう

毎日、寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか？

この度、ヒューマンケア協会で「どこを押す？ラクになるツボを知ろう」というテーマで自立生活プログラムを行います。

　今回のプログラムは実践的な内容で、普段マッサージのお仕事をされている方に来ていただき、実際に身体をさわってもらって、痛みが和らいだり、コリがほぐれる状態を体験します。また、お家で出来る簡単なストレッチやマッサージを、介助者や家族の方と一緒に学びます。この機会に、自分の身体をラクにする方法を知ってみませんか？

皆さまのご参加を心よりお待ちしています！

― 記 ―

日　時：2月16日（木）10:00～16:00

会　場：ヒューマンケア協会　3F

対　象：障害をお持ちの方

定　員：5名

リーダー：杉山健太郎、井上黄五、内山裕子

参加費：500円（その他交通費、昼食などは実費となります）

〆　切：2月9日（木）（申込用紙に記入して、FAXまたは郵送してください）

　　　　＊介助の必要な方はご自分で連れてきてください

　　　　　どうしても見つからない方は、ヒューマンケア協会へご相談ください

問い合わせ＆申込先

　　　　ヒューマンケア協会（担当：杉山・内山）

　　　　〒192-0046　東京都八王子市明神町4－14－1　1F

 TEL:042-646-4877　　FAX:042-646-4876

プログラム

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00～10:15 | 受付 |
| 10:15～10:45 | プログラム説明ILPについてリレーションを作ろう |
| 10:45～11:00 | 講師紹介 |
| 11:00～12:00 | 風間さんにマッサージをしてもらおう |
| 12:00～13:30 | 休憩 |
| 13:30～15:00 | お家でできる簡単なマッサージを覚えよう |
| 15:00～15:20 | 休憩 |
| 15:20～15:40 | 感想＆質問コーナー |
| 15:40～16:00 | 良かったこと学んだこと |

