

東部地区看護職交流会

(主催 東部地区活動委員会)

私が笑えば、みんなも笑う

\ 自力整体と顔ヨガで始まる幸せの連鎖で地域を笑顔に /

まずは自分を癒そう

お子さんと一緒に
ご参加いただけます♪



日時

11月15日

土

10:00~12:00

(9:30~受付開始)

参加費
無料

鳥取県看護研修センター 大研修室 (鳥取市江津318-1)

今回は、「自力整体」で身体を癒し、「フチ顔ヨガ」で楽しく笑顔に
その笑顔が数珠つなぎの様に幸せの連鎖になりますように



講師：石丸 智美 氏

自力整体まるも 代表

10代からひきこもりや鬱、自己否定の人生を50年近く過ごしました。
自力整体に出会い、今では「自力整体ナビゲーター」「顔ヨガインストラクター」として、人々を笑顔に導く教室を多数開催。
体も表情もゆるめオープンに、前向きに、自分らしい健康人生を
歩くサポートをしています。一緒にどんどん素敵になりましょう。

自力整体

東洋医学をベースとした、頑張り屋で緊張しがちな方にぴったりのセルフケア。
無理せず自分の体からのサインに合わせて動いているうちに、不思議と体が楽になってきます。
体が楽になると、顔もほころび、家族や周囲にも優しくなります。

顔ヨガ

美顔だけでなく、顔を動かすことで表情が豊かになり、心身の健康に繋がります。自己肯定感UP!

対 象

東部在住又は東部地区の施設に勤務する看護職

申込方法

別紙の申込書により、電子メール又はFAXにて、下記連絡先までお申し込みください。
(申込期限：10/31)

参加にあたって

- ・タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット（お持ちの方）をご用意ください。
- ・自力整体は空腹の状態でのご参加が望ましいため、交流会開始2時間前までに
お食事を済ませていただくと、より効果的です。

お問合せ
お申込み

公益社団法人鳥取県看護協会

☎ 0857-29-8100



jigyoubu@tottori-kangokyokai.or.jp

FAX 0857-29-8102

