

完全無料

2020年4月特別開講

1万人の優しい手 project

ボランティアセラピスト養成講座(8時間)

わたしたちに必要なのは、「負けない身体」

東日本大震災の翌年からスタートした、
1万人の優しい手プロジェクト。
とても安全で健康効果の高い、手や足のマッサージ技法を
多くの人に身につけていただきたいと、
8時間の講座を完全無料で提供するというものです。
受講生が1万人に達するまで、このプロジェクトは終わりません。



あのことろ、
ボランティア活動を志して多くの人が
癒しの技術を身につけたいと思いました。
また、
震災で職業をなくした人たちが、
どんな時にも役に立つしっかりした技術を身につけたいと
思いました。
そして、
小学校6年生から91歳まで、700人近い人たちが
講座に参加しました。
けれども、
年月が経ち、開催希望の団体が少なくなり、
唯一、登米市のボランティア団体だけが、
毎年このプロジェクトを共同開催してくださいました。
でも、
その今年の予定(3月17日、19日)も、
コロナウイルスで中止になりました。



ですから、今回だけは私どもが自主開催させていただきます。
施術室優しい手2階の教室は、
東順子のプライベートレッスンに使用していますが、
今回この教室に来ていただける方に
いつもどおり無料で8時間の講座を提供します。
日程も、たくさん設定し、
1時間単位のレッスンに分割して、
ご都合の良いところで受講できるように構成しました。
最終的に8レッスン全部受講した時点で修了証を発行します。
(開催日程は裏面をご覧ください)



講師 東 順子
身体づくりインストラクター
NPO 法人日本セラピー普及会代表
施術室優しい手代表
講師ギルド Powerful Woman 代表

受講料・教材費：無料

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.yasashiite.online>



お問合せ

NPO 法人 **日本セラピー普及会**
(施術室 優しい手)
公式 HP <https://www.yasashiite.online>

〒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

ボランティアセラピスト養成講座カリキュラム（1～8 全て受講で修了証発行）

（重複受講可能ですが、初めての方優先です） 定員 1 レッスン 6 名様

レッスンNo.	タイトル	時間	内容
1	セラピーの基礎知識	60分	リフレクソロジーを中心に、自然物理療法の基礎知識を学びます。座学です。
2	ハンドマッサージ	60分	ハンドマッサージの基本的な技術を習得します。セルフが中心ですが、相手の手を揉んであげることも可能です。
3	フットマッサージ・セルフ1	60分	自分の足のもみ方を覚え、今日からセルフケアができるようになります。もっとも簡単な方法です。
4	フットマッサージ・セルフ2	60分	自分の足を、もう少し上級の方法で揉めるようになります。相手の足を揉むときには、ほぼこの技法を応用することになります。
5	フットマッサージ・相手1 （ペアで参加してください）	60分	相手の足を揉みます。体の構え方や、手の使い方の基本を習得します。
6	フットマッサージ・相手2 （ペアで参加してください）	60分	相手の足を揉みます。全体の流れ（手順）を覚えます。
7	フットマッサージ・相手3 （ペアで参加してください）	60分	相手の足を揉みます。全体の流れがスムーズになり、気持ちよい施術の練習をします。
8	フットマッサージ・相手4 （ペアで参加してください）	60分	相手の足を揉みます。より効果的で気持ちよい施術の、総仕上げです。
0	自由レッスン （相手の足を揉む場合は ペアで参加してください）	60分	練習のための時間です。東順子がいますので、わからないことを質問していただけます。

	9:50～10:50	11:00～12:00	13:00～14:00	14:10～15:10
4月1日(水)			1	2
4月3日(金)		1	2	3
4月4日(土)			1	2
4月5日(日)	1	2	3	4
4月7日(火)	3	4		
4月10日(金)	5☆	6☆	7☆	8☆
4月11日(土)			3	4
4月15日(水)			5☆	6☆
4月17日(金)			7☆	8☆
4月18日(土)			5☆	6☆
4月19日(日)	5☆	6☆	7☆	8☆
4月20日(月)	7☆	8☆		
4月21日(火)	0	0		

☆印は、ペアでご参加ください（小学生以上のお子さんも可能）。

お持ちいただくもの：筆記用具、水分補給用のお飲み物、フェイスタオル1本、スリッパ
服装 レッスンNo.3～8は、足を出します。膝上まで楽に出せる服装で（スカートは不可）。

3日前までに必ずご予約ください。予約がない場合は中止になります。

0229(32)5473 施術室優しい手 またはウェブサイトの「お申込み・ご予約」から