兵庫県看護協会西部支部 協賛

まちの保健室

キーワードは自然治癒力! セルフケアしてみましょう 「温める」&「マインドフルネス」

人間には、本来「自然治癒力」とよばれる自分で自分を癒す力があります。『冷えは万病のもと』といわれますが、身体を温めることは自律神経系、内分泌系に働きかけ、免疫力、自然治癒力と関係しています。また、「こころ」にも「自然治癒力」があります。「自然治癒力」を活性化するひとつの方法として、「温める」&「マインドフルネス」でセルフケアを体験してみませんか?

日時:2024年6月7日(金)

13時30分~16時

(受付:13時15分開始)

場所:北館2階 実習室Ⅲ

人数:30名(先着順)

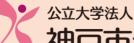
参加無料

【参加申込み・お問合せ】

神戸市看護大学いちかんダイバーシティ看護開発センター事務局

電話: 078-794-8080 ※お名前とご連絡先をお伝えください。

E-mail; chiiki@kobe-ccn.ac.jp



神戸市看護大学 神戸市西区学園西町3-4