

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よう
「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



公立大学法人

神戸市看護大学 神戸市西区学園西町3-4