

心と体が元気になる セルフタッピング ～触れて自分を癒す～

ゆっくり、やさしく、丁寧に触れることで、副交感神経に働きかけるケアの手法「タッピングタッチ」。不安や緊張、痛み、ストレス反応などを和らげることに繋がります。いつでもどこでも簡単に互いをケアするタッピングタッチの基本について学ぶとともに、自らをケアするセルフタッピングについて実践的に学べる講座です。

日時

5月25日(土)

13:30～15:00

※事前申込制

場所

本町公民館
多目的ホール
(2階)

※駐車場は隣接のイオンショッピングセンターをご利用ください

申込

定員50名(申し込み先着順)

令和6年5月1日(水)
8:30受付開始

電話受付(☎84-2792)
または電子申請

電子申請は
二次元コードから
すぐ申込できます



件名を『5/25はだの生涯学習講座』とし
住所・氏名・電話番号を記入のうえ、
メールまたはファクスでも受け付けます

※定員超過などで参加不可の場合のみ返信します

講師 やぎ みちこ 八木 美智子氏

一般社団法人日本で・あーて(Te・ARTE)推進協会 理事
一般社団法人タッピングタッチ協会ABC認定インストラクター

長年、保健師、看護師、看護教員として勤務。

看護学校等の非常勤講師、東日本大震災後は、日本で・あーて推進協会理事として被災地で支援活動を継続。看護活動で「触れる・癒す・あいだをつなぐ手」の大切さを実感する中、タッピングタッチと出会い、2014年からインストラクターとして看護学生、看護職員、介護職員への研修、被災地支援や基礎講座を通じて、累計2415名に伝えている。

『くふれる』で拓くケア タッピングタッチ(中川一郎編集、北大路書房、2022年)を共同執筆。他に腹話術と笑い文字の普及で「笑顔」を届けている。

秦野市文化スポーツ部 生涯学習課

TEL: 0463-84-2792 FAX: 0463-86-6563

メール: s-gakusyuu@city.hadano.kanagawa.jp

問合せ

