

自分では気がつきにくい負荷がかかっている今、お子様やご自身の心身のケアをしてみませんか？

なとうち

会場：鉦打高齢者センター

〒929-2227 七尾市中島町藤瀬3-122-1

日時：2024年5月11日(土)

午前の部 10:15 - 13:00

午後の部 13:30 - 15:30

対象：必要と感じるすべての方

5/11 SAT

無料

要昼食代

要予約



すべて寄付によって成り立っている活動です

グループワーク（30〜40分ずつ）



健康いきいき体操

オイリュトミー療法士／岩橋裕子

個別の施術（15〜30分ずつ）



ゆるまるはり灸

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師／岡田まなみ&松田有里



看護師による足湯と優しいタッチのオイルケア

リズムカルアインライビング認定施術者・看護師／久保さえり&千田恵子&宇野朗子

お子様向け



こどもプログラム（給食つき）

元公立小学校教諭／田谷仁子

保育士・シュタイナー幼児教育者／石本さゆり

元保育士・造形作家・ライター奏者／村上 智

どなたでも！



癒しの音・響きのミニコンサート

ライター／村上 智



炊き出し昼食

子ども無料・大人200円（要予約）

事前ヒアリングフォームに申請の上、いずれも無料でご利用いただけます。証明書等は不要です。ご自身のこと、お子様のこと、何か気になることや心身の変化があれば、お聞かせください。

* 六月二十三日（日）に第五回目を実施予定です。

1日の流れ

午 前 の 部	10:00	受付
	10:15	サークルタイム
	10:40	各ケア開始
	12:50	ミニコンサート
	13:00	午前の部終了
午 後 の 部	13:30	各ケア開始
	15:20	ミニコンサート
	15:30	午後の部終了

こどもプログラム

- ① 10:40~13:00 対象 4~12歳
- ② 13:30~15:30 定員 各20名
- ③ 午前午後通し

担当：田谷仁子（元公立小学校教諭）
石本さゆり（保育士&シュタイナー幼児教育者）
村上 智（保育士/造形作家/ライアー奏者）

内容：健康いきいき体操・お昼ご飯
おはなし・ゲーム・ライアー響きの体験
持ち物：飲み物、着替え

ゆるまるはり灸

- ① 10:50~11:20 ④ 13:30~14:00
- ② 11:25~11:55 ⑤ 14:05~14:35
- ③ 12:00~12:30 ⑥ 14:40~15:10

担当：松田有里（松田鍼灸治療院）
岡田まなみ（治療室 櫻 SAKURA）

もわのわ〜はりきゅうマッサージで女性と子どもたちを応援〜所属。心と身体の緊張をほどいてご自身で元気になっていく力をサポートする鍼灸をモットーに能登地震の被災者ケアのためのボランティア活動を各地で実施中。

健康いきいき体操

- ① 12:00~12:40（大人）
- ② 14:30~15:10（大人）

* 幼児〜小学生の健康いきいき体操は
こどもプログラムに含まれています。

担当：岩橋裕子（オイリュトミー療法士）

東日本大震災のあと、保養合宿で健康いきいき体操（オイリュトミー）を行い、新しい一歩を踏み出せそうだ、という感想が届いている。

足湯と優しいタッチのオイルケア

- ① 10:50~11:30 ④ 13:30~14:10
- ② 11:20~12:00 ⑤ 14:00~14:40
- ③ 11:50~12:30 ⑥ 14:30~15:10

担当：千田恵子&久保さえり&宇野朗子
（リズムカルアインライビング認定施術者・看護師）

千田恵子／東日本大震災や福島原発事故関連での被災者支援として足湯とオイルケアを実施している。

久保さえり／海外の治療的なコミュニティでの経験を通して、看護ケアとしての外用療法、絵画・造形療法などを行なっている。

宇野朗子／2011年、福島第一原発事故により福島市から避難。避難先でリズムカルアインライビングを受けたことをきっかけに、数年後、認定施術師となり、県外避難者や福島県南相馬市、三春町などで、ケアを届けている。

持ち物：（ご用意できる方）
足拭き用のフェイスタオル・保温用のバスタオル

癒しの音・響きのミニコンサート

- ① 12:50~13:00 ② 15:20~15:30

担当：村上 智（保育士/造形作家/ライアー奏者）

優しい弦楽器ライアーの音・響きの体験
お子様から大人まで、どなたも大歓迎。