

主催：名桜大学看護実践教育研究センター

日本協同教育学会第21回大会 市民公開講座 in MEIO

私の心に響く体のエクササイズ

～より良い協同教育を実践するために～

がんばっていると、気づかない私の心や体からのサイン。。。。

寝ても疲れがとれない、気分が上がらない…こんな自分からのサインの受け取り方を「自律神経」をメインに、心と身体を整えていく方法を知っていきましょう！

私の心身の不調は、一生懸命な＜あなた＞だから、おこります。

今日は、地元で人気の整体師、トレーナー**りりゅう**さんから、どこでもできる心身の整え方やエクササイズを教えてくださいましょう！「学ぶこと」や「教えること」も、心と体が元気であってこそ。この機会に、ご自身の体と心を見つめ直してみませんか。もちろん、スーツのままでOKです。

講師：仲地 利竜侑（なかち りりゅう）さん

Ri+ (リプラス)代表 温熱整体師、水素協会認定店舗

・日時：2025年 9月 14日 (日) 13:00～14:00

・場所：名桜大学 学生会館4階 **ラウンジ**



地元から愛されている！
みんな大好き、
りりゅう さんです！



◆事前申込：不要

◆企画に関する問い合わせ先：村上：m.murakami@meio-u.ac.jp
Tel 0980-51-1036 名桜大学人間健康学部看護学科 精神看護