

看護師が教えるホームケア②

夏の不調の手当て法



高温多湿な日本の夏、「体が重くてだるい」「食欲が出ない」「下痢をしやすい」「頭痛がする」などといった様々な不調を感じる方が増えてきます。夏の不調とはどのようなものなのでしょうか。原因と解消法を知り、心と体の準備をして、今年の夏を元気に乗り切りましょう。ご家庭で簡単におこなえる手当法も体験していただきます



お話

鶴田史枝

すみれが丘ひだまりクリニック 看護師

IFAN 認定アントロポソフィー看護スペシャリスト

JAMHA 認定ハーバルセラピスト

日時：2017年6月3日（土）10:00～12:00

内容：お話（夏の体調不良の原因について、解消法について）
実習（足浴各種、お腹の湿布など）、ハーブティーの試飲
※手や足が出しやすい服装でお越しください。

対象：ご興味をお持ちの方は、どなたでも。（定員6名）

参加費：2,000円（当日、受付にてお支払ください。）

申込：下記までご予約ください。（申込締切6月2日12時）

ところ：すみれが丘ひだまりクリニック (http://www.yamamoto-kinen.or.jp/free_medical/)

「看護師が教えるホームケア」セミナー 今後の予定

③10月7日（土）『赤ちゃんの為にオイルケア』

④11月8日（土）『冬の不調の手当て法』 （各回とも10時～12時の予定）

申込

045-594-2417

（すみれが丘ひだまりクリニック）

電話受付時間 月～土曜日

9時～12時 / 14～17時

（日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診）