

金沢医療センター公開講座「話題の病気シリーズ」

なっとくのいく話

恒例になりました!!

~ちょっと聞いてみませんか~

# 心と体にきくアロマセラピー ~ハンドケアからはじめよう!!~

看護学校教員 横山啓子

平成 22 年 9 月 16 日(木) 15:00~15:40

場所: 金沢医療センター南東病棟 2 階

地域医療研修センター 第1研修室

夏の疲れを簡単なハンドケアでサヨナラしませんか?  
手と指をケアして健康生活を始めませんか?

どなたでも

ご自由に

ご参加ください

健康  
生活!

ケアして

手と  
指を

いつでもどこでも  
気になった時にできる  
簡単セルフケア

palm & finger selfcare

手を使ってすること、できることはとても多い。  
その一つは、全身の不調を解消すること。  
体のあちこちの不調、心の不調が手指のケアでラクになっていくのだ。  
しかも、うれしいのは結果がソク出てくること。  
仕事中でも家事の合間でも電車の中でもできるから試してみてください!

写真: 樋口美一郎 モデル: 小林愛 ヘアメイク: 成田幸代