

職業人講話

【テーマ】 働く気持ちを高める

体と頭を使った脳トレーニング&職業人講話

日時:2024.3.26(火)13:30~15:30

場所:ひろしま北部若者サポートステーション



~Teacher's Profile~

大賀 春樹 様

訪問はり灸Progresdi 代表
はり師きゅう師

1部:脳の活性・呼吸の調整・全身の血流改善

①脳の活性

目と手、目とボールを使った運動で目と三半規管を刺激

②呼吸の調整

風船エクササイズ、背中を丸めながら息を吐く
肩甲骨と背骨、肋骨を連動させた運動

③全身の血流改善

スクワット ももあげ肘タッチ

ボールを使った反射神経トレーニング

2部:職業講話 【働く気持ちを高める】

「こうでなければならぬ」に

縛られない考え方を学ぼう!

※要予約

ひろしま北部若者サポートステーション
サポステ・プラス

☎ 082-516-6557

E-mail: hiroshima-saposute@roukyou.gr.jp

