

『癒しの広場』の開催

● きっかけと活動内容

当センターで実施している健康指導（ヨガ、整膚、手のひら健康法）の専門性を生かし、近くの介護老人保健施設に、ボランティアで週1回訪問しています。自分でできる健康法として、腰かけたまま（車椅子等）でも行えるヨガとか整膚、手のひら健康法の指導、地域の健康づくりに貢献しています。



● やってよかった社会貢献！

足、腰などの不調だった人も、学んだ事を自分で毎日実践し続けている人は、少しずつ変化ができています。自分の健康は自分で守るという意識を育てていくことの大切さを広めていきたいと思っています。

■ 問い合わせ先

NPO法人 ホロス健康センター
理事長 川崎 嘉子
住所：北区城東町 7-152-3
電話：981-2846