

～ROB療法健康コースのお知らせ～

あなたの**健康**が みんなの**健康と笑顔**につながります

・ROB療法による生活改善コース(具体例)

項目	内容	時間
実技	自分の死を見つめて、生き方を身につける	2時間
	自分の体を知る	
	①ROB療法で体がととのう体験	6時間
	②ととのった体＝健康体を体験	6時間
	頭寒足熱 (心筋梗塞で倒れないために)	
	正姿勢 (肩こり・腰痛、病気を防ぐために)	
	上腹部の柔軟性 (免疫力をつけるために)	
	日常生活をととのえる	6時間
	呼吸法 (脳卒中を防ぐ排便時の方法など)	
	体操法 (体の歪みをとり、リラックスするために)	
	食事法 (腹6分目で、箸を置ける方法など)	
	その他	
試験	実技試験フィードバック	2時間

(受講風景)



◎各コース (一部抜粋)

- ・介護する方のセルフケアコース
- ・看護する方のセルフケアコース
- ・ROB治療の実体験コース
- ・EBMの問題点とROB
- ・救急医療とROB
- ・薬に関する問題点とROB 等々



一般財団法人
石垣ROB療法研究所



- ・参加費:全額奨励金対象(「日本再生人材育成支援事業」の奨励金が全額支給されることで実質無料で受講できます。詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。)
- ・会場:たまごビル
- ・アクセス:大和路線 JR八尾駅 徒歩3分
- ・TEL:072-991-3398 FAX:072-991-4498
- mail: ishigaki@tamagobl.com
- <http://www.tamagobl.com/>