

# 臨床動作法のお誘い

リラックス体操で、こころとからだを元気にしよう！

これらの症状に悩んでる方にオススメです！

肩こり



不眠



落ち込みやすい



## 動作法の主な効果 (利用している児童、成人の方々からの声や実施者が感じた効果)

- ・からだが楽になった。
- ・リラックスできる。
- ・肩や腰、背中痛みがなくなった。
- ・ぐっすり眠れるようになった。
- ・猫背だった背中がしゃんと伸びた。
- ・肩が軽くなった。
- ・自分の体が変わる感じが楽しい。
- ・前より腕が上がるようになって、嬉しい。
- ・悪いほうに考えなくなり、前向きになった。
- ・表情が明るくなり、笑顔が増えた。
- ・落ち着きのなさが減り、集中力がでてきた。
- ・視線が合い、コミュニケーションが増えた。



是非お気軽に  
ご相談ください！



◇対象者：子どもからお年寄りの方まで  
◇費用：えがおの通所者は支援の日課に組み込まれますので、無料となります。それ以外の方は下記へお問い合わせください。  
◇お問合せ先：えがおの広場・にっこりえがお  
**TEL 0479-23-6030**

◇運営法人：特定非営利活動法人スマイル銚子  
◇事業名称：児童発達支援、放課後等デイサービス、障害者相談支援事業、多機能型事業（生活介護・就労継続支援B型）  
◇所在地：〒288-0055 千葉県銚子市陣屋町4-28  
TEL 0479-23-6030 FAX 0479-23-6070  
(えがおの家) 〒288-0055 千葉県銚子市陣屋町3-16  
TEL 0479-23-6033 FAX 0479-23-6033  
◇理事長：相原 哲雄  
◇実施者：日本臨床動作法学会員  
銚子動作法研究会会員  
公認心理師

