

～・・・～ お申し込みいただければ、どなたでも受講できます。～・・・～



「疲れ目の原因と対策」



どうしてこんなに目が疲れるのか

近年、スマホ等の普及により、目はどんどん酷使され、深刻な目の疲れは増加する一方です。

疲れ目の辛い症状、その原因は一人ひとり違いますが、根本的な原因を知らなければ、正しく対処することはできません。疲れ目の原因を解説し、適切な疲れ目対策と簡単にできるセルフケアのセミナーを開催致します。目を使う仕事・日常生活どちらにも疲れない工夫と疲れをためないケアが大切です。皆様のご参加お待ちしております！

疲れ目対策 講義

- どうして目が疲れるのか・・・
- 見えすぎ状態とは・・・
- 自分の疲れ目の原因を知る
- 眼精疲労が引き起こす症状・・・等々

+

疲れ目対策 ワーク

- 目の体操
- ストレッチ
- リラックス呼吸法
- セルフマッサージ
- 眠りのスイッチ
- ...等々

【講師プロフィール】 視生活カウンセラー・眼精疲労セラピスト

加藤 真理 氏



平成 9 年より かとう眼科にて、眼科検査助手として勤務。眼科の現場において眼精疲労の深刻化を実感し、平成 18 年 眼精疲労ケア・アイクリーグ開設（株式会社アイクリーグ設立）。平成 24 年 眼精疲労の正しい知識と対策を啓発することを目的に、眼精疲労ケア協会を設立し、「疲れ目対策セミナー」を開始。平成 27 年 眼精疲労セラピスト養成のための「眼精疲労セラピー講座」開講。眼科の専門知識とセラピストの経験から、眼精疲労に対する正しい知識を伝え、年々若年化と深刻化が進む眼精疲労の改善に取り組む。

疲れ目対策講義の前に江戸川南税務署幹部隊による「**税務研修会**」も行われます。税についてもより多く知って頂ける機会となりますので、是非ともご参加下さい。

日時 10月17日(火) 13:30～15:30 (税務研修 30分・セミナー 90分)

会場 タワーホール船堀3階 産業振興センター

受講料 無料 **定員** 80名 (定員になり次第締め切りさせていただきます)

主催 一般社団法人江戸川南法人会 矢作副会長担当支部(第5,6,9,10,11,13支部)

----- 切り取らずにこのままFAXしてください -----

セミナー参加お申込書

申し込み先：江戸川南法人会事務局 行 FAX.03-5696-1266

法人名		連絡先	
申込者名			

※当会から連絡が無い限り、受講可能ですので、当日は直接会場へお越しください。