**南區紓壓活動**

主辦單位: 中華民國運動神經元疾病病友協會

親愛的朋友大家好:

在日常生活中，是否時常處於緊繃及疲憊的狀態呢!身心的調節與放鬆有助於提升生活品質與情緒的釋放ㄛ~

因此在本次南區紓壓活動，特邀周芳療師教導精油使用觀念與精油按摩手法學習，透過老師的帶領調配屬於自己的精油，利用療癒人心的香氛紓緩身心的緊繃，再藉由精油按摩教學，學習如何舒緩自己身體上的緊繃也能將按摩手法應用於病友照顧上，難得有短暫的舒壓活動時間，誠摯地邀請您參與本次活動。

1. **活動對象及費用:** 本會會員與家屬/照顧者完全免費，非本會會員酌收100元材料費。
2. **活動時間：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 場次 | 時間 | 講師 | 地點 |
| 01/21(五) | 療癒精油 | 下午13:30至16:00 | 周明慧  芳療師 | 南區多元服務中心  (高雄市苓雅區中正二路56巷33巷8號) |

1. **活動流程:**

**◆**111年01月21日(五)〈療癒精油〉內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程名稱 | 內容 |
| 13：30～14：00 | 報到 |  |
| 14：00～14：10 | 相見歡 | ◎說明活動緣由、介紹講師、病友及家屬 |
| 14：10～16：00 | ＊精油認識及使用觀念了解  ＊精油調配  ＊使用精油學習按摩手法  (身體部位運用) | 周明慧  芳療師 |
| 填寫問卷&賦歸 | | |

**四、報名方式：(報名後，請來電向承辦人李子彤社工確認)**

(一) 報名方式：敬請於 111年01月18日前以傳真、電話、E-mail或郵寄等方式報名。

(二) 因課程需要準備材料，敬請大家提早報名。

(三) 報名專線：(07)222-8116 分機22 李子彤社工

傳真：(07)222-8110　E-mail：ssgirl10@mnda.org.tw

**五、交通資訊**

A.搭捷：運於**橘線文化中心站下車**、搭電梯(近3號出口處)出口後，步行 5分鐘，  
 即可到達中心位址。

B.自行開車，因周邊停車不便，車位有限。建議運用復康巴士、無障礙計程車及大眾運輸工具。

111年南區紓壓活動　報名回函

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **參加場次** | **報名者** | **聯絡人手機** | **餐點** |
| **□**  **01月21日(五)**  **南區紓壓活動**  **〈療癒精油〉** | 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |

<本活動全程進行影像紀錄, 供本會教育宣導及徵信, 不另填寫同意書,感謝與會者配合>