

令和6年10月27日(日) NESPA 主催事業

# 「日頃から実践！いざという時の自然療法」



座学を行った後、  
実技を行いました♪



## 【アイロン療法】

みなさん不安そうでしたが、実践してみると、  
温かくて気持ち良かったそうです♪

## 【コンニャク温湿布】

昔からの知恵とのことですが♪  
ずっと温かく体の奥に効いている感じで、  
皆さん感動されていました！



いつ起こるか分からない自然災害に備えて、日頃から自然療法の理論や実践を理解しておくことは大切であると学びました。先生・受講者のみなさまありがとうございました！