




薬を服用する以外にできることは…？

パーキンソン病のための アレクサンダー・テクニーク オンラインワークショップ

アレクサンダー・テクニークは、日常の動きのパターンを改善する教育的アプローチです。このオンラインワークショップでは、パーキンソン病と共に生きる人が、自分自身で症状（すくみ足、ふるえ、バランスがとりにくい、不安、無気力など）をどのようにマネージメントするかを学びます。

日程

- 2023年 4月22日(土) … ポイズプロジェクトのお道具 
- 2023年 7月 8日(土) … これからも動き続けるための準備
- 2023年 10月14日(土) … 声をだす 
- 2024年 1月13日(土) … 書く 

※いずれか1日のみ～でもご参加いただけます

※テーマは変更になる場合があります

時間

10:00～12:00

参加費 **無料**

対象

パーキンソン病と共に生きる人・ケアパートナー

オンライン 

ZOOM 開催

お申込みされた方に、参加 URL をお知らせします

お申込み・お問い合わせ

ポイズプロジェクト・ジャパン 事務局

poisejapan@gmail.com

お名前・ご連絡先・参加日を明記の上、お申し込みください。

お申込みフォーム

