

無料 公開講座

『心を整えるセルフケア』

がんばり過ぎた心と身体を解きほぐすコントロール



主 催

日本自律訓練学会第49回大会



開 催 日

令和8年10月10日(土) 午前10時～11時予定



場 所

日本大学歯学部 創設百周年記念講堂

※変更の可能性がございます。当日会場にてご確認ください

なぜか疲れがとれない・・・

そんな経験ありませんか？



講 師

『アスリートへのメンタルトレーニングにおける自律訓練法活用』

ー睡眠支援を目的とした実践例ー

筑波大学体育系/筑波大学アスリートメンタルサポートルーム

雨宮 怜 先生



講 師

『自己治癒力を引き出す自律訓練法の体験講座』

ー心身のコントロールの実態ー

令和健康科学大学 健康支援センター

富岡 光直 先生

心と身体

緩める力をサポートする

【お申込み・お問い合わせ】

第49回大会または、公開講座のQRコードよりご応募ください。

(お問合せ 第49回大会事務局E-mail: 2026jiritu@gmail.com)

【公開講座お申し込み期日】

令和8年10月4日(日)

公開講座



大会HP



※当日、参加希望の場合は、会場受付にお問い合わせください。