

解氷の候、皆様におかれましては益々ご健勝にお過ごしのことと存じます。

今年最初の研修会として、精神保健福祉士会研修会を下記の日程で開催いたします。

こころとからだの健康づくり ～ストレッチによるセルフケア体験～

仕事の合間にできる
ストレッチが
知りたい！

肩と腰が
こり固まって
ツライ…

からだを動かして
気分転換したいけど
ひとりではなかなか…



筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。長時間おなじ姿勢でいると筋肉が硬直し血流が滞り、からだがかたたり疲れやすくなります。肩こりや腰痛で悩まれている方も多くいると思いますが、ストレッチを通してみんなで楽しくこころとからだをほぐしませんか？

講 師：近田 義秋氏（針生ヶ丘病院 柔道整復師）

日 時：平成 31 年 3 月 2 日（土）

14:30～受付／15:00～開始 17:00 終了

会 場：針生ヶ丘病院 東棟 3 階 デイケア室

服 装：動きやすい恰好（※スカート・素足での参加はご遠慮ください）

施設連絡先：024 -932-0201

参加費：無料

出欠につきましては、別紙 FAX にてお申し込みください。ご不明な点については、お気軽にご連絡ください。

〈連絡先〉針生ヶ丘病院 有我・秋山 TEL・FAX 024-926-1061

【ACP80 研修会】出欠票

準備の都合上、2月25日(月)迄に下記のFAX番号へご返信くださいますようお願い申し上げます。

FAX：024-926-1061（針生ヶ丘病院 有我・秋山）

出席します

欠席します

※欠席の場合もお手数ですが、ご返信をお願いいたします。

所属機関名：

	参加者氏名		参加者氏名
1		4	
2		5	
3		6	

※参加者多数の場合は、用紙をコピーして記載をお願いいたします。

※参加される方へ

今回の研修会でお聞きになりたいことがありましたらぜひご記入ください。

()

〈連絡先〉針生ヶ丘病院 有我・秋山 TEL・FAX 024-926-1061