



# セルフケア勉強会 第1弾

## ～かるがる体操～

今年度は3回のセルフケア勉強会を予定しています。第1弾はおなじみの「かるがる体操」です。いつでもどこでもできる簡単な体操です。身体を緩め、動きがよくなり、緊張していた心も緩みます。心も身体も「かるがる」、ぽかぽかあったかくなる体操です。毎回、参加者の皆様とわいわい言いながら、体操する前と後の身体の変化を楽しんでいます。一緒に「かるがる」しませんか？ 当日は、動きやすい格好でお越しください。

**溜まった疲れが  
ボディの痛みになっていく  
明日は元気になっていたい貴方に**



- 1、日 時： 平成30年10月13日（土）（受付開始：12：45～）  
13：00～14：30
  - 2、内 容： セルフケア勉強会 ～かるがる体操～
  - 3、講 師： ボディケアアドバイザー 馬越 明美 氏
  - 4、会 場： 京都社会福祉会館 4階 研修室  
京都市上京区猪熊通丸太町下がる仲之町519番地
  - 5、持ち物： 水分・タオル（身体があっただまるとあつくなります）
  - 6、定 員： 15名（定員になり次第、締め切らせていただきます）
  - 7、参加費： 会員・賛助会員 1,000円 会員外 1,500円
  - 8、申込期限： 平成30年10月10日（水）必着
  - 9、申込方法： 申し込み用紙をFAXまたは、郵送にてご送付ください。
- ※本勉強会は（公社）日本介護福祉士会生涯研修ポイント対象外となります。



時間設定は「身体に関する基礎知識を学ぶ研修会」の前座として企画しています。  
当日はセルフケア勉強会に参加し、引き続き「身体に関する基礎知識を学ぶ研修会」を受講していただけたら幸いです。  
第2弾は11月17日（土）「みんなで楽しくコーチング」、第3弾は31年3月9日（土）「園芸療法」を予定しています。

# セルフケア勉強会①

## 「かるがる体操」

平成 30 年 10 月 13 日(土)

FAX番号 075-801-8083

(※番号をお確かめの上、ご送付ください)

氏名		
連絡先電話番号 (携帯可)		
勤務先		
○をして下さい ※会員・賛助会員 の方は会員番号を 記入して下さい。	・会員(260 ) ・賛助会員(K・D26- )	・会員外

- この用紙の個人情報につきましては、本勉強会目的以外には使用しません。
- 期日までに定員に達した場合はお断りさせて頂く場合があります。
- 申込期限：平成 30 年 10 月 10 日(水)

### 問合せ先

一般社団法人京都府介護福祉士会 事務局

〒602-8143 京都市上京区猪熊通丸太町下る仲ノ町 519 番地 京都社会福祉会館2階

TEL 075-801-8060 FAX 075-801-8083

Eメール kyoto-kaigofukushi@trust.ocn.ne.jp

URL <http://wwwkacow.jp>