

セルフケア勉強会 ～かるがる体操～

パート2

「かるがる体操」は、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、参加者さんたち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。パート2！10月15日、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。

皆様のご参加をお待ちしております。

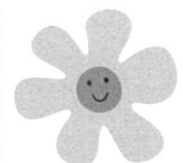
**溜まった疲れが
ボディの痛みになっていく
明日は元気になっていたい貴方に**



- 1、日 時： 平成29年10月15日（日）受付開始：13：00～
13：30～15：30
 - 2、内 容： セルフケア勉強会 ～かるがる体操～ パート2
 - 3、講 師： ボディケア アドバイザー 馬越 明美 氏
 - 4、会 場： 南宇治コミュニティセンター（予定）
京都府宇治市大久保町上ノ山42番地の3
 - 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： 10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29年10月6日（金）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）日本介護福祉士会生涯研修ポイント対象外となります。

今後の予定

★パート3：平成30年 1月14日（日）13：30～16：30



セルフケア勉強会

「かるがる体操」

平成 29 年 10 月 15 日(日)

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(26—) ・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 29 年 10 月 6 日(金)

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://www.kacow.jp>