

# セルフケア勉強会 ～かるがる体操～

パート3

「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3！1月14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。

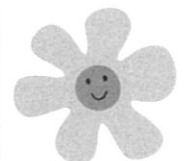
皆様のご参加をお待ちしております。

**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30年1月14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3
  - 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：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30年1月9日（火）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。

会場が変わっています！！  
京都社会福祉会館 4階 研修室です。



# セルフケア勉強会

## 「かるがる体操」

平成 30 年 1 月 14 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 30 年 1 月 9 日(火)

### 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>