

# やさしさっぽろ健康講座～2021

訪問医療マッサージの専門家が、気になるところを自分で癒す、簡単な運動やマッサージをレクチャーします

待ってま～す

- 日時 毎月第2木曜日 11時30分～12時00分
  - 内容 転倒予防・認知予防に向けた運動やマッサージ
  - 場所 社会福祉総合センター1階アトリウム  
(札幌市中央区大通西19丁目1-1)
  - 講師 レイス治療院札幌南 大越 孝郎さん 他
  - その他 定員15名・要申込
- ★当日は動きやすい服装でご参加ください



受講	月	日	テーマ
<del>中止</del>	<del>4</del>	<del>8</del>	<del>健康寿命は足が命！転倒しない鍛え方</del>
<del>中止</del>	<del>5</del>	<del>13</del>	<del>肩こりを改善するツボと実践</del>
	6	10	座って出来る腰痛予防運動
	7	8	夏バテ対策の体操と簡単ストレッチ
	8	12	頭痛、耳鳴り予防の頭皮ケア
	9	9	血流を改善する呼吸法とマッサージ
	10	14	身体をあたためるツボ・運動で免疫力アップ！
11月～2022年2月は別メニュー（裏面参照）			
	3	10	スマートに歩こう！猫背予防は転倒予防！

受講したい日付の前に○をして、このまま FAX でお申込みもできます  
FAX 番号 011-614-1109

お名前(ふりがな)	連絡先(携帯電話番号優先)

お申込み・問い合わせ：札幌市社会福祉協議会総務課 ☎614-3345



社会福祉法人  
札幌市社会福祉協議会