

平成30年度山添村家族介護事業

第2回 山添いきいき介護講座

長年駆使してきた肩・腰・膝。加齢とともに痛みが出てきて辛くありませんか？「病院に行って診てもらったけど・・・」「リハビリもしてみただけど・・・」「サプリメントも試したけど・・・」なかなか良くならない。そんな経験、誰にもありますよね。

今回の介護講座は、ちょっとの時間と手間で作れるセルフ・ケアを柔道整復師・鍼灸師の先生から解説していただきます。老若男女問わず、疲れを感じている多くの方の参加をお待ちしています。

【テーマ】

～カラダの不調解消健康セミナー～

- 【日 時】 平成30年8月21日（火） 午後1時30分～同3時
【場 所】 山添村保健福祉センター 研修室
【内 容】 13:30～14:15 自己紹介
講義「身体が健康になる仕組みのおはなし」
14:15～14:45 実技講習 まずは自分でやってみよう！
「自宅でできるセルフエクササイズ講座」
「中指回しエクササイズ」
14:45～15:00 質疑応答 まとめ
【定 員】 50名（先着順）
【対 象 者】 山添村にお住まいの方（年齢・性別・介護経験の有無等は問いません。）
【講 師】 ・豊中愛鍼灸整骨院院長（大阪府豊中市） 柔道整復師 内田 泰文氏
・和ごころ鍼灸治療院（奈良市今市町） 鍼灸師 奥端 英章氏
【申込方法】 8月14日（火）までに、山添村社会福祉協議会事務局へ電話でお申し込みください。
【そ の 他】 ・会場までの交通手段のない方は送迎をいたしますので、申込時にお申し出ください。
・実技は、座ったり寝転んだりするので、動きやすい服装でお越しください。



【申込・問い合わせ】

山添村社会福祉協議会事務局

☎0743-85-0181