

この人に転んでほしくないから、できること

# 腰痛改善 & フットケア

2017年

10月29日(日)

13:30~16:30

場所：西宮市民会館  
302号室

西宮市六湛寺町10-11

阪神電車

西宮駅東出口(市役所口)すぐ

◆介護職・介護者のための  
腰痛改善体操

◆立つ・歩く

・尊厳を守るフットケア

い・・・痛みをとる

や・・・やさしく触る・さする・包む

す・・・すきま時間を活用



●講師：田中国彦 健康運動指導士・柔道整復師

●対象：介護者・介護職・一般(先着30名)

●参加費：(一般)2,000円 / (正会員・プリコ読者)1,800円

●もちもの：飲み物・浴用タオル1枚、動きやすい服装(5本指靴下着用か裸足になれるように)

●申し込み：つどい場さくらちゃん 電話/FAX 0798-35-0251

<http://www.tsudoiba-sakurachan.com/>

E-mail:sakurachanmaru@bca.bai.ne.jp

セミナー予約申し込み票

下記にご記入の上、そのままファックスをお送りください。

ふりがな 名前 ※必ず個人名をご記入ください。	ご一緒に参加 される方の名前    合計人数   人
住所 〒	
電話番号	