

食事と栄養

～ケアする人のためのいくつになっても動ける体づくり～

ご好評いただいている『自分の体のためのセルフケア』の第3弾です！今回は「食事と栄養」に着目して講義をしていただきます。日々の仕事で蓄積しがちな体の不調をセルフケアしませんか？

実際に体も動かして楽しく学んでいきましょう！



講師紹介

KARADARAK

コンディショニング&リハビリテーション
(松本市城東 1-4-6)

さいとうりょうじ

理学療法士 **齊藤 諒二**さん

相澤病院に7年間勤務し、先輩からの誘いで KARADARAK に入職。7年間勤務されています。



●日時 7月27日(日)

10:00～12:00

●場所 大桑村社会福祉協議会

大桑村デイサービスセンター

●受講費 会員無料 / 非会員 500 円

●持ち物 フェイスタオル 1 枚

水分補給できるもの

●申込締切 7月18日(金)までに

お申込み・お問い合わせ先

TEL:0264-55-3755

FAX:0264-55-4123

木曽郡大桑村 大桑村デイサービスセンター

担当:奥野 久美子

申し込み FAX 番号:0264-55-4123

お名前	勤務先	連絡先(携帯番号)	入会状況
			会員(No.) / 非会員
			会員(No.) / 非会員