



平成27年度



健康管理学習会

いきいきと、いつまでも健康でいられるために、できることから始めませんか？「肩が痛い」「腰がだるい」など病院に行くほどでない方も、治療や予防対策と一緒に学びましょう。

初心者向けに、基礎となる身体の手入れをヘルスケア・トレーナーの井手先生が教えてくださいます。手話通訳者や要約筆記者、盲ろう通訳介助者の皆さん、聴覚障害者、一般・行政の方々も、誘い合ってご参加ください。

ご要望やご質問などがあれば、申込時に書いてください。

健康あつての人生です。みんなで、リフレッシュしましょう！

日 時：5月31日（日）13：30～16：30 <受付 13：00～>

場 所：三重県社会福祉会館3階 講堂

講 師：井手 政子 氏（長崎ヘルスケア・トレーナー）

テーマ：『心と身体いきいきリラクゼーション』

筋肉疲労をほぐし、気分もリラックスさせるストレッチの講座です。

慢性疲労から起こる「首や肩や腕の痛み」もちょっとした注意で予防ができます。

対象者：手話通訳者、要約筆記者、盲ろう通訳介助者、ろう者、難聴者、盲ろう者、行政職員など ※手話通訳および要約筆記あり

申込み：「健康管理学習会参加希望」と明記の上、①氏名（ふりがな）②電話番号③FAX番号④E-mail⑤対象者区分がわかるように以下の申込先までお願いいたします（電話・FAX・メールいずれの方法も可）。講師への質問も受け付けます。FAXの場合は、裏面の申込用紙をご利用ください。

参加費：無料

その他：2歳～小学生まで託児あります。申込みの際にお申し出ください。

持ち物：◇フェイスタオル（ストレッチ用）

◇お茶もしくは水（水分補給用）

◇バスタオルもしくはヨガマット

締 切：5月25日（月）※託児申込みは5月14日（木）まで

申込み・問合せ先：三重県聴覚障害者支援センター

〒514-0003 津市桜橋2丁目131

TEL： 059-223-3302

FAX： 059-223-3301

E-mail: deaf.mie-center@vivid.ocn.ne.jp

