

# 2022年度 リラクゼーション講座

## 全通研中国ブロック ストレッチ普及員養成講座

「自分の健康は自分で守る！」守れていますか？  
明日を元気でいる為に、ぜひ井手政子先生に会ってみてください。

なぜ、ストレッチが必要なのか、元気で仕事をするために、元気で年をとっていくために、秘訣を学んでみませんか。

日頃の実践チェック、レベル維持に、  
初めての方もぜひ参加をお待ちしています。



2022年

11月20日(日)

10:00 ~ 15:00

ヘルスケアトレーナー

井手 政子 先生 (長崎市)

◆場所◆ 山口県セミナーパーク 204号室 (山口市秋穂二島1062)

◆持ってくるもの◆

足腰を動かしやすいズボン、ジャージをおすすめします。(Gパン不可)  
あればヨガマット、タオル、飲み物、昼食は持参してください。

◆参加費◆

会員 : 無料

未会員 : 500円

◆お申込み・問い合わせ◆

広島県手話通訳問題研究会

FAX:082-568-6771 メール:hirotsuuken@gmail.com

申込みはこちらへ(↓クリックしてください)

<https://forms.gle/wcjeomxueXTgDEp7>

☆11月14日までにお申し込みください。

名前		
所属	県ろうあ連盟・全通研会員・未会員	一日・午前のみ・午後のみ
連絡先	TEL	FAX
	メール	