

地域活動者向け 講座のご案内

令和3年2月22日発行

柏市社会福祉協議会
〒277-0051 加賀3-16-8
介護予防センター
ほのぼのプラザますお
Tel 04-7170-5570

対象 サロン・ボランティア等地域活動者

「指ヨガ」で リラックスしましょ♡



手指をほぐしたり刺激することで脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整えられる即効性の高い健康法です。

手と指を使ってのヨガなので、体に負担をかけることなく、いつでもどこでも簡単に出来る指ヨガで嬉しい効果を実感しましょう。

日にち **4月20日(火)**

場 所 **いきいきプラザ 2階研修室**

時 間 **午後1時30分～3時**

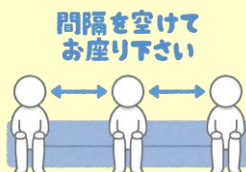
講師 **龍村式指ヨガインストラクター
大海 房江 氏**

定員 **18名**

申込 **はがき・メール・FAX**
締切 **4月5日(月)**

～会場利用のお願い～

★来場の際は**マスク着用**と入口での
検温チェックをお願いしております。



密閉・密集・密接
を避けましょう



ご協力をお願い致します。

「はがき・メール・FAX」で申し込む場合

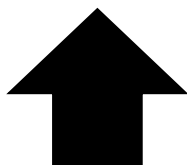
講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、応募動機を記載し
下記までお申込下さい。 応募多数の場合は抽選となります。

はがき 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお

Email kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp

FAX 04-7171-6611

介護予防講座申込書



FAX 04-7171-6611

希望講座名		日程
①		
②		

ふりがな 氏名		歳
住所	〒 ー	
電話		
備考 (応募動機等)		

実施会場

いきいきプラザ

柏市柏5-11-8



柏駅東口下車 徒歩15分



市役所の駐車場は有料ですが、
講座の受講者は無料となります。
必ず駐車券をご持参ください。



【お問い合わせ先】

柏市社会福祉協議会 介護予防センター ほのぼのプラザますお
 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ☎04-7170-5570 FAX 04-7171-6611
 メール kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp