

各位

健康づくり介護予防教室 パート2
開催のご案内

深緑の候 皆様におかれましてはお元気にお過ごしのことと
拝察いたします。

さて、この度、ハマナスの会（はまなす鍼灸治療院）として、
標記教室を開催することになりました。

つきましては、右記チラシをご参照いただき、お申込み下さい
ますようご案内申し上げます。

今回の企画は、毎日の健康づくりに役立つ東洋医学健康講話を
はじめ、筋力アップ・転倒骨折を予防する体操や運動の指導を重
点として、新たに、口腔ケア、栄養について、認知症予防の脳ト
レを取り入れ実施するものです。

開催の目的は、

- ①健康教室は、自宅で出来る体操・運動を覚え健康寿命を延ばす
 - ②健康相談会は、鍼灸マッサージ治療で健康維持増進をはかる
- という考え方を地域の中で広めながら、参加者同士が明るく・楽
しく・元気になる場所にしたいと考えています。

何卒宜しくお願い申し上げます。

《講師紹介》

- ・佐藤 明（鍼灸マッサージ師：はまなす鍼灸治療院）
- ・清水 寛平（鍼灸マッサージ師：開明堂鍼灸マッサージ院）

令和1年 6月 吉日

主催：ハマナスの会

事務局/盛岡市緑が丘 3-14-33

はまなす鍼灸治療院

代表 佐藤 明

TEL・FAX 019-681-8620

健康づくり介護予防教室
パート2

参加者募集のお知らせ！

健康講話：熱中症予防について

体操指導：ストレッチ・椅子の運動

嚥下体操・脳トレ ほか

指導講師：佐藤 明（はまなす鍼灸治療院）

清水寛平（開明堂鍼灸マッサージ院）

健康相談会：鍼灸マッサージ治療（希望者）

と き：7月 3日（水）14時～16時

と ころ：薬王堂 緑が丘店 2階中ホール

参加費：千円 治療希望者：千円



主催 ハマナスの会

お申込み・事務局：はまなす鍼灸治療院

TEL 019-681-8620（佐藤 明）