



からだのゆがみをなくそう

～バランスを整え、ストレス解消！～

日ごろから良いサービスを提供するためにがんばっておられる施設職員の皆さん、無理してがんばり過ぎていませんか。自分自身の健康管理にも気をつけておられますか？

この講習会では、日々の動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐしやストレッチなどを通して、からだ全体の機能を向上させ、動作そのものを楽にしていけることを目指します。

日時 平成23年11月29日(火) 午後2時～4時
会場 大阪市社会福祉研修・情報センター 大会議室
講師 酒井 恵

社団法人日本フィットネス協会認定 エアロビックダンスエクササイズインストラクター
 健康運動指導士、管理栄養士、東京都老人総合研究所認定 介護予防運動指導員



対象者 大阪市管轄の社会福祉施設職員

定員 50人(先着順)

受講料 1,000円

申込方法 申込書に必要事項を記入し、FAXでお申し込みください。
 申込締切日 10月28日(金)
 11月中旬に受講の可否を郵送により通知します。
 (受講料は決定通知後、お振り込みください。)

申込・問合せ先 大阪市社会福祉・研修情報センター
 〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20
 TEL(06)4392-8201/FAX(06)4392-8272 (担当：企画研修課 畑野)

(交通のご案内)
 ●JR環状線・大和路線「今宮」駅(西出口)から徒歩約10分
 ●地下鉄四つ橋線「花園町」駅(2号出口)から徒歩約15分
 ●市バス「長橋二丁目」バス停すぐ(7系統(あべの橋～住吉川西)、52系統(なんば～地下鉄花園町～あべの橋)、赤バス：西成西ルート)

施設/所属	施設・所属名	
	所在地 〒	
	電話:	FAX:
参加者 (1施設 3人まで)	ふりがな 名前	(職種)
	ふりがな 名前	(職種)
	ふりがな 名前	(職種)
備考	手話通訳・拡大文字の必要な方、車いすの方は備考欄にご記入ください。	

提供していただきました個人情報につきましては、名簿の作成・資料の送付等研修事業の運営のみに使用し、他の目的で使用したり、第三者へ提供したりすることはありません。

このFAXは、WAM NET、大阪府介護サービス情報公表システム等の公開情報に基づいて関係事業所様までにお送りしています。今後、FAXによる情報提供を希望されない場合は、お手数ですが、当センターまでご連絡ください。