

デイサービスや介護予防指導に！

デイヨガ

介護予防やシニアの方に
座ってできる椅子ヨガや
疲労回復、ストレスや
膝・腰等運動不足の解消に



2018年 7月29日 日曜日

【日時】 2018年7月29日 10:00~17:00

【講師】 土生 さとみ

- ・健康運動指導士・介護予防・脳卒中予防講師・専門学校講師
- ・ヨガなど病院にてトレーニングやデイケアでの運動指導

【料金】 20,000円（会員：15,000円）振込みにて当日は消費税が要

【認定証】 NPO健康・介護ホリスティック協会より修了証発行

【会場】 20名 ももちパレス



〒 814-0015 福岡市早良区室見 2丁目 1-22 西陵ビル 3F

TEL : 092-845-6938 / FAX : 092-403-8549 / mail : info@hch-a.org

【ホームページ】 <http://hch-a.org>