

舞鶴医療センター附属看護学校 市民公開講座

# いつでもどこでも指ヨガ

～肩こり腰痛むくみ等を改善～

令和元年9月28日(土) 13時～16時

場所：舞鶴医療センター附属看護学校 体育館

定員：80名程度 参加費：無料

<左手の甲と関連部位>



～プログラム～

12:30～	受付開始
13:00～13:05	オリエンテーション
13:05～13:30	健康講座
13:30～15:00	指ヨガ、介護予防体操 講師：木下友恵先生
15:20～15:55	血管年齢測定 認知症予防運動
15:55～16:00	アンケート記入 閉会

【講師】  
健康運動指導士 木下友恵先生

指ヨガにより、  
脳の活性化、血流促進、  
リラクゼーション効果  
などが期待できます!

<お申し込み方法>

前日17時までにお電話かFAXでお申し込み下さい

TEL: 0773-63-4338 FAX: 0773-63-3014

★代表者の氏名、連絡先、代表者を含む参加人数をお知らせ下さい。

★準備：動きやすい服装でお越しください

主催：独立行政法人国立病院機構  
舞鶴医療センター附属看護学校

お車でお越しの方は病院駐車場を  
ご利用ください