

気功をプラスしたADL高齢者体操を学ぶ

～明るく楽しく生きるために～

これからの高齢者社会に向けて、気功をプラスしたADL高齢者体操を紹介します。

ADLとは日常動作能力です。無理なく身体の機能を回復維持し高めることを目的としています。高齢者の方はもちろん、老人ホームなどでご指導されている方にもお薦めです。



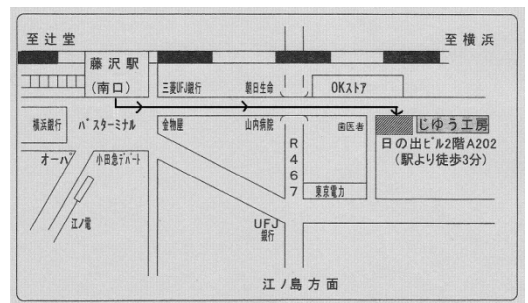
皆川良子 講師

- 日時: 2010年2月24日(水) 午後13時40分～午後15時
- 講師: 皆川良子 (NPO法人心とからだの研究会正会員・ADL高齢者体操公認指導員)
- 参加費: NPO会員 1500円 一般 2000円
- 場所: ホスティックヘルススクール じゆう工房(小田急線・JR藤沢駅南口 徒歩5分)

【お申し込み】

2月17日までに下記へお申し込み下さい。
じゆう工房 事務局 FAX: 0466-50-7752
E-mail: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

携帯電話からはこちら右



ADL高齢者体操講座 参加申込書

お名前	NPO会員() ・ 一般 教室名(紹介者) :
ご住所 〒	—
TEL	FAX
E-mail	