

Rin Rin リフレッシュ研修会

● 講話『こころの栄養』 & 実技『カラダ喜ぶ健幸体操』

～免疫力アップの楽しいお話と、適度な運動で
ココロもからだもスッキリ・爽快！～



開催日時: **平成 24 年 2 月 4 日(土)**

9:45 開場・受付 10:00 開会



開催場所: **大崎市古川保健福祉プラザ**

(大崎市古川三日町2丁目5-1)



講師: **永塚 いずみ氏**

(泰功フィットネスジム インストラクター)

- ★ 参加対象: 乳がん体験者・医療関係者
- ★ 準備物: 運動しやすい服装・5本指ソックス
大判のバスタオル(敷物用)・水分補給用水
- ★ 参加された方々の体力レベルに合わせた、無理なく
楽しく出来る内容の体操とお話です。

※ 1/28(土)のりんりん定例会はありません。

《連絡窓口》

相談支援センター

☎0229-23-3311

◆ りんりんは乳がん体験者の会です ◆