



「体の凝いをほぐそう！」

～ スクワットからの学び ～



年齢と共に体力低下・凝りが起こります。体のケアをすることによっていつまでも健康でいられるように、自分でできるスクワットをやってみませんか？無理なく自分のペースでできます。



日時：2020年 **5月17日(日)**

13時30分～15時30分

場所：ふしこ地区センター

講師：Good 治療院 院長

岸田 直隼 (きしだなおとし) 氏



お問合せ先 公益社団法人札幌聴覚障害者協会

札幌市中央区大通西 19 丁目 1-358 札幌市視聴覚障がい者情報センター2 階

FAX011-642-8377 TEL011-642-8010

「聴覚障がい者社会生活教室」は札幌市から委託を受けて、札幌聴覚障害者協会が開催しています。聴覚障がい者を対象に社会生活に必要な知識の習得や情報交換を目的とし、手話通訳や要約筆記の情報保障がされている各種研修会となっております。