9月 ほっとさろん

浮腫み（むくみ）の対処法

～顔のむくみ・足のむくみの改善法～

むくみの原因を知り、自宅でできる
小顔セルフケア&簡単足のむくみ解消法を学びます!!
理学療法士とリラックスしたひと時を過ごしませんか？

日程　9月15日（火）

時間　13:00～14:00（1部）
14:30～15:30（2部）

場　所　大阪狭山市役所南館講堂2階（SAYAKAホール南側）
対　象　女性（市内在住在勤の方優先）
持ち物　立て鏡・ボディクリームかボディオイル
参加費　無料
定　員　各回5名（先着順）
申込み　講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール
電話又は直接きらっとぴあまで
9月1日（火）10時より受付開始
（市外の方は9月8日（火）より受付開始）

講師　武藤 愛さん（理学療法士）

2009年に理学療法士免許を取得。総合病院、リハビリテーション病院にて経験を積んだのち、現在は訪問リハビリテーションとリハビリデイサービスに従事。地域の方々が、心身機能を維持向上しながら在宅生活や社会参加が継続できるようサポートをしている。
また、うつ・パニック障害を克服した自身の経験からも心理学を学びながら「こころを置き去りにしないリハビリテーション」の提供をモットーとする。

〒589-0005 大阪狭山市狭山1丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL:072-247-7047　E-Mail:os-gender@water.ocn.ne.jp