

令和元年度 第3回 交流会

リンパマッサージで リフレッシュしましょう！

交流会とリンパマッサージで
冬の寒さの中、毎日頑張っている自分の心と体
をもっと元気にしましょう!!



スポーツインストラクター
の川端倫子先生を講師に
お招きしています！

参加費：無料!!

日時：令和2年1月18日 土曜日
15:00~17:00
※前半1時間は交流会
後半でリンパマッサージをします。
場所：ワークショップはこだて集会室
※すてっぴ 向かい

全身のストレッチをしたり、足の指や足の裏をマッサ
ージするので、ひざ下は素足になります。当日は動きやす
い格好(ジャージやスウェット)で来てくださいね。

申込：先着10名です★

申込は電話、ファクス、
またはメールで！

☎ 0138-34-7177
fax (0138)34-5545
✉ step@yuai.jp

社会福祉法人 侑愛会
道南しょうがい者就業・
生活支援センター
すてっぴ (担当：白鳥)



令和元年度 第3回 在職者向け交流会

FAXで申し込む場合は、この用紙に記入の上、すてっぷに送信してください。

参加申し込み

お名前 :

電話番号 :

すてっぷ FAX : 34-5545