

仕事の合間にリフレッシュしよう！

～ 気分転換のエクササイズ講座 ～



【講座内容】

- * 音楽に合わせて気分転換のエクササイズ
- * 休憩中にできるストレッチ 等

* 開催日：令和5年3月4日（土）

* 時間：14：00～16：00

* 会場：亀田交流プラザ
第2大会議室

* 参加者：最大30名

* 参加費：無料

* 締切：令和5年2月22日（水）

* 持ち物：上靴、タオル、飲み物

* その他：動きやすい服装で
来てください

【講師紹介】

代表・インストラクター

安保 道子 氏

インストラクター

石川 信枝 氏

「PINE AEROBICS CLUB」
を運営し、エアロビクスイン
ストラクターとして、他侑愛
会内事業所にて、障がい者
の方を対象とした健康体操やダ
ンス等を指導している。また、
健康な体づくりを目指して薬
膳料理を提供するお家カフェ
「あん」の経営も行っている。



【参加申込・問い合わせ先】

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

TEL：0138-34-7177

mail：step@yuai.jp

担当：加藤

* 感染予防対策として、当日は**マスク着用**で実施いたします

* 開催日当日を含め、**1週間の健康チェック（裏面）**にて検温記入をお願いいたします

健康チェック表

- * 感染予防対策のため、開催日当日を含め1週間の健康チェック表記入をお願いします
- * 健康チェック表につきましては、皆様の体調を把握し、交流会を安全に行うためだけに使用します
- * 当日持参をよろしくお願いいたします

日付	検温時間	体温	体調で気になった事
例) 1/22 (日)	7:00	36.0	特に無し

【氏名】

【電話番号】