

痛みの
メカニズムを
知ろう

あつべつ区民協議会 —「歩く」についての勉強会—

セルフケアの
実践

痛みなく歩くための セルフケア講座

病院へ行くほどでもないチョットした痛み、気になっていませんか？
少しのコツと簡単なセルフケアで、本来の動きを取り戻してみましょう。
運動を頑張るお子さまの身体をいたわりたい皆様のご参加也大歓迎です。

日 時

9/8 日
10:00~11:30

参加費

無料 要予約

定 員

40名 先着順

場 所

札幌看護医療専門学校
5F カンファレンスシアター
(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-5)

お申込み
方法

下記の申し込みフォームの他、振興課窓口にて氏名・参加人数・電話番号をお知らせ願います。

申 込
フォーム



厚別区厚別中央1条5丁目3-2
厚別区役所2階 地域振興課

講 師

Lifeコンディショニング
「ココからLabo」

主宰 なかむら のぶえ氏
(理学療法士・体調改善アドバイザー)

長年の脳神経外科、消化器系総合病院勤務を経て、現在は大学
運動部のケアにも従事中



公共交通機関を
ご利用ください

地下鉄

新さっぽろ駅から
徒歩約3分

J R

新札幌駅から
徒歩約5分

※ お申込み締切：9/2(月)定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。