

2015 のぞみ「体操教室サロン」(ご案内)

～みんなでたのしく運動しましょう！～

普段運動していない方、運動が苦手な方、そもそも運動が嫌いな方にも最適です。

体操教室のコンセプトは ・運動を通じて“自分”を知る
・運動習慣をつける“きっかけ”の場

専門職の先生と参加者の皆さんとで作っていくアットホームな教室です。

興味のある方は、お気軽にご参加ください。

また、体操の後にはティータイムを設けますので、交流の場としてください。

のぞみ会員の拠点のサロンとして活用となればと願っています。

講師 理学療法士のプロジェクトチーム (※敬称略)

北海道整形外科記念病院	リハビリテーション科	理学療法士	朝野玄太
麻生整形外科病院	リハビリテーション科	理学療法士	中村恭子
高橋整形クリニック	リハビリテーション科	理学療法士	中村浩之
えにわ病院	リハビリテーション科	理学療法士	村本拓磨
札幌第一病院	リハビリテーション科	理学療法士	茂木直樹
札幌第一病院	リハビリテーション科	理学療法士	筒井健司
麻生整形外科病院	リハビリテーション科	理学療法士	山川花菜子
羊ヶ丘病院	リハビリテーション科	理学療法士	前和希
羊ヶ丘病院	リハビリテーション科	理学療法士	弘田輝
札幌第一病院	リハビリテーション科	理学療法士	高梨つぐみ

監修：北海道文教大学 大森圭先生、札幌第一病院 原清和先生

開催日 月一回・3ヵ月単位 第1日曜日(会場の都合でその前後にて振替有)
・体操 11時～12時15分 ・ティータイム 12時15分～13時

●第1期：6. 7. 8月

●第2期：10. 11. 12月

●第3期：2016年 2. 3. 4月

※お茶会だけの参加も可です(参加費無料)

※ 8月、12月は単発参加を受け付けます。(参加費500円)

会場 札幌市身体障害者センター 3F「和室」 ※別紙地図
札幌市西区二十四条6丁目 Tel: 011-641-8850

参加費 3回継続：1000円

定員 会員のみ 25名(先着順)

締切 第1期：4月30日 ※2期以降は随時受付します。

申込先 小谷京子 Tel: 011-300-4755

※体操用タオル(20×110cm・のぞみ会ロゴ入り)配布します。

主催運営 のぞみ会北海道支部