

知って得する！ 今知りたいコトが学べる講座！

参加費
¥500
当日集金

まな よくあう学ぼう会

プロが教える!!

お釣りの無いように
ご協力お願ひします

肩こり予防・改善のセルフケア

～原因を知って、心も体もスッキリ軽やかに～



最近、肩が重い…そんなお悩みありませんか？今回の講座では、肩こりの根本的な原因を学びながら、タイプ別の改善方法をわかりやすく解説します。ご自宅で無理なく続けられる簡単エクササイズを学びましょう。



2026年
2/19(木)
14:00~15:00

◎会場：浴風会本館 1階

◎定員：20名（事前予約制・先着順）
定員になり次第締め切らせていただきます。
※動きやすい服装・靴でご参加下さい。

お申込
受付中！

<お申込方法>

- ①お名前 ②電話番号
 - ③FAX・メール
- を電話、FAX、メールいずれかの方法
でお知らせ下さい。



講師：小久保 智弘氏

(株)東京在宅サービス チーフインストラクター

あん摩マッサージ指圧師

(一社)美立健康協会 ロコモ美立体操インストラクター

整骨院やリラクゼーション、スポーツマッサージの治療院などで臨床経験を積み、院長を務め延べ8万人以上の施術に携わる。その後(株)東京在宅サービスに入社し、訪問施術を担当し機能回復に努め。現在はチーフインストラクターとして初任者研修や勉強会、講演会企画などで医療・介護の健康講座、セミナーの講師としても活躍中。

裏面に参加申し込み書があります！

☎: 03-3334-2149 (平日9~17時)

Fax: 03-3334-2694 (24時間受付可)

Mail: kenshuu@yokufuukai.or.jp



主催：浴風会ケアスクール (〒168-0071 杉並区高井戸西1-12-1)

浴風会ケアスクール

FAX 03-3334-2694

お申込講座	2/19(木) 14:00~15:00(予定) 肩こり予防・改善のセルフケア	
ふりがな		
お名前	<small><年齢層>○を付けてください ⇒ 30代以下・40代・50代・60代・70代・80代以上</small>	
電話		E-mail

※お申し込み者お1人につき1枚ご提出ください。お申込書が届きましたらこちらからご連絡を差し上げます。

※誠に申し訳ございませんが会場スペースの関係上、定員になり次第締め切らせていただきます。

【会場ご案内図】



**会場はこちらです
(浴風会本館)**

《交通のご案内》

○京王井の頭線

富士見ヶ丘駅より徒歩 8 分
高井戸駅より徒歩 9 分

○関東バス 荻窪駅南口より

芦花公園駅行き (荻54)
千歳烏山駅経由北野行き (荻58)
浴風会前下車徒歩7分

※高井戸駅より無料巡回バスもあります (乗車時間5分程度)
(8時40分より 毎時10分・40分発)

無料バス発着所

