

知って得する！ 今知りたいコトが学べる講座！



まな よくふう学ぼう会

参加費
¥500
当日集金



心も体もポッカポカ!!



お釣りの無いように
ご協力お願いします

身体の冷え 効果的なセルフケア

2024年

1/18(木)

14:00~15:00

◎会場：浴風会本館

◎定員：30名（申込先着順）

定員になり次第締め切らせていただきます。

講師：小久保 智弘氏

(株)東京在宅サービス 主任インストラクター
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
(一社)日本サルコペニア・フレイル学会 正会員



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としても延べ7万人の施術に携わる。その後(株)東京在宅サービスに入社、訪問施術を担当し機能回復に努め、現在は主任インストラクターとして初任者研修や勉強会での指導や企画、各地での体操・健康講座セミナーの外部講師としても活躍中。

どなたでもお気軽に
ご参加ください。



冷え性の解説と日常生活で
効果的な冷えの改善、運動
についてお話頂きます。



お申込
受付中!

※動きやすい服装・靴でご参加下さい。
※水分補給のための飲み物をご持参下さい。

<お申込方法>

裏面に参加申し込み書があります!

- ①お名前 ②住所
③電話番号 ④FAX・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。

※12/29~1/3は年末年始の為お休みです。

☎: 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	1/18(木) 14:00~15:00 身体の冷え 効果的なセルフケア		
ふりがな			
お名前	<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		
住所	〒		
☎		FAX	
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申し上げます。

※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)**

- ① 法人本部事務局
- ② ケアスクール
- ③ 居宅介護支援事業所
- ④ ヘルパーステーション

《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)
千歳烏山駅經由北野行き(荻58)
浴風園前下車徒歩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 

