

酒田市公益活動支援事業

「『酒田のまちにずっと住み続ける』ための市民講座」

主催：一般社団法人ナカマチラボ

共催：ボランティア団体さかた男塾



令和2年12月19日(土)午後2時より開催

認知症&転倒予防！！！！

コグニサイズ&丹田呼吸法セミナー



小柳 朋之氏

トテらぼ・代表

一般社団法人ナカマチラボ理事
理学療法士



(協力講師) 齋藤 みつえ氏

LUANA Mitsueスクール 代表

日本丹田呼吸法セラピー協会認定
丹田呼吸法セラピストマスター

転びにくいからだをつくりたい…

認知症を予防したい…

全身のバランスを整えたい…

明日から無理なくできる方法があります

生活の中に取り入れてみませんか？

申し込み先：トテらぼ。

☆TEL： 090-9745-7719

☆FAX： (0234)34-0226

☆メール：totelabo@gmail.com

☆「トテらぼ。」Facebookページ

締切令和2年12月11日(金)まで

・ 会場：元気王国多目的スペース

(酒田市中町1丁目9番17号)

・ 日時：令和2年12月19日(土)

午後2時～4時

・ 受講料：1人500円

現金及び  PayPay払いをご利用できます

(本セミナーは「酒田のお店で最大30%

戻ってくるキャンペーン」対象です)

・ 当日の持ち物：動きやすい服装、室内履き、水分

・ 受講人数：15名

(先着順。定員になり次第締め切り)

認知症&転倒予防!!!

コグニサイズ&丹田呼吸法セミナー受講申込書

(締め切り令和2年12月11日(金)まで)

FAX番号 (0234) 34-0226

申込日：令和 年 月 日

フリガナ			
氏名		性別	男・女
生年月日	昭・平	年	月 日 (満 歳)
住所	〒 -		
電話番号			

【問い合わせ先】

〒998-0044

山形県酒田市中町2-4-5

(さかた男塾 内)

一般社団法人ナカマチラボ

担当：小柳

TEL：090-9745-7719

FAX：0234-34-0226

メール：totelabo@gmail.com