

バルドの会 タッチケア体験会

タッチケアとは、別名「ストレスケア」とも言います。
疲労回復にいちばん！ 現代人に必要なケアです。

*椅子に座り、机にうつ伏せになります。
首・肩・背中・腰を10分～15分、やすらぎを体感して下さい。

*タッチケア（基本）を一緒にやりましょう！覚えて身近な人に
やって見て下さい。喜ばれるでしょう。体験会にぜひご参加下さい。

開催日：6月14日（金）、6月28日（金）

ご希望の日をお選びください。

時間：10時30分～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名

参加費：無料

持ち物：タオル1枚、飲み物、軽装でお越し下さい。

対象者：南区在住の方ならどなたでも

申込先：睦地域ケアプラザ 電話／730-5151



バルドの会

私達は睦地域ケアプラザの他、各施設を利用し活動しています。
メンバーも随時募集しています。

興味のある方は、活動日に是非いらしてください。お待ちしております。

講師／バルドの会・島村