

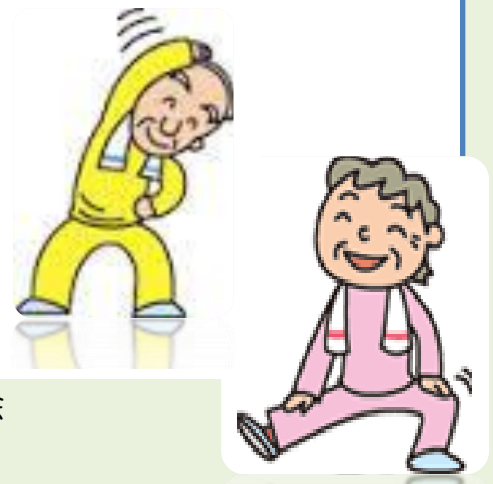
あたっしゃ筋力アップ教室

筋力づくりは・トレーニング・栄養補給・休養を！

年齢を重ねていくに従い、筋力が衰え骨密度が低下します。ちょっとしたはずみで転びそうになったり、転落横転したり骨折したりして、寝たきりの状態になってしまう事があります。そのような事がないように、下半身を中心に、手軽にできる「あたっしゃ筋力アップ教室」を開催します。

元気な方も、筋力低下を感じている方もどうぞご参加ください。元気の出るツボもご紹介します。

期 間 平成27年 5月12日～7月14日（毎火曜）10回
時 間 午前10時～11時30分（原則として、毎回参加できる方）
場 所 伊勢市福祉健康センター 2階
参加費 880円（保険・資料代）当日受付へ
参加対象 60才以上 どなたでも参加できます
（但し参加経験者はご遠慮下さい）
定 員 30名（応募多数の場合は抽選）



主 催 伊勢市視覚障害者福祉会 www.isebl.com
共 催 (一社)三重県鍼灸マッサージ師会・伊勢鍼灸マッサージ師会
指 導 厚生労働省 介護予防機能訓練指導員・健康づくり指導者
鍼灸マッサージ師・筋力アップ教室 アドバイザー

申 込 4月21日までに下記申込先へ 往復ハガキ 又は Eメールで!!!
〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入下さい
（複数の場合は連名でご記入下さい。抽選は全員対象です）
メール：kinup@isebl.com
4月末に結果のご連絡を致します
お問合せ：午前9時～午後6時の間をお願いします
電話：090-7735-2427 伊藤 0596-24-5501 村井



出前教室も開催しますので
お気軽にご相談下さい。

申込先

〒516-0076 伊勢市八日市場町13-1 伊勢市視覚障害者福祉会 筋力アップ教室 宛

ニュースポーツ SSピンポン卓球教室 開催のご案内

健常障害の関係なく子供からご年配の方まで気軽に楽しんでいただけるニュースポーツです。球はネットの下をくぐらせて打つ優しい卓球です。どうぞご家族お友達お誘いのうえご参加ください。

期日：平成27年 5月24日（日）10:00～15:30 午前午後だけの参加もできます。（その旨記入）
場所：伊勢市福祉健康センター（伊勢市八日市場町） **参加費**：無料

主催：伊勢市視覚障害者福祉会 後援：伊勢市・伊勢市教育委員会・伊勢市社会福祉協議会
申込：5月11日（月）迄に、お名前・年齢・性別をハガキ又はEメールで pinpon@ssquin.com
上記申込先の 卓球教室 宛へ

返信は致しませんので当日ご参加ください。怪我などの責任は負いません気をつけてください。
ラケットは準備しています。靴は下足のままで良いですがなるべく運動靴ご利用ください。
昼食は各自でご用意をお願いします。



お問合せは
電話：0596-24-5019
村田 守まで



QRコード
携帯から
どうぞ!

日々のからだのメンテナンスは

かかりつけ鍼灸マッサージ師に

おまかせください!!

かかりつけ鍼灸マッサージ師とは

治療



日本の伝統的医療である鍼灸マッサージは、あなたの心身の状態や生活環境を総合的に捉え、一緒に最適な治療方針を考えていきます。

予防



東洋医学は心身のバランスを整えることで自然治癒力を高め、病気になりにくい身体をつくることを目的としています。

連携



あなたの地域の医師や関係機関と連携し、あなたに最適な医療サービスをご提案いたします。

相談



もしあなたが病気や健康、医療に関する悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。



全日本鍼灸マッサージ師会は疾病治療のほか、各専門領域の研修会を実施しています。患者さまの環境に応じた治療院をご紹介します。一般臨床分野……学術セミナー健康づくり分野…地域健康づくり指導者研修会スポーツ分野……スポーツ鍼灸マッサージ指導者育成講習会往療マッサージ分野…認定訪問マッサージ師講習会

(7団体・東洋療法研修試験財団公認)

安心のマークは
国家資格を有する治療院の証です

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会 〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目12-17 TEL:03-3359-6049 FAX:03-3359-2023

お問合せ先：伊勢鍼灸マッサージ師会（志摩市を含む）会長 村田 守 0596-24-5019