

長野県看護協会松本支部研修

『リフレッシュ研修』

～正しい姿勢が未来の自分をつくる～

日時：8月30日（金）

14：00～16：30

会場：長野県看護協会会館 4階大ホール

講師：阪上 晃子 先生（姿勢スタイリスト）

受講料：会員 500 円 非会員 1000 円

長野県内外の小中学校へ赴き、おかんの姿勢教室を開催している
姿勢スタイリストの阪上晃子さんをお招きしました。

自分自身の姿勢の癖を知り、正しい姿勢を取ることで腰痛や肩こり防止にも役立ち、健康で働き続けられるセルフケアの方法を提案して頂きます。

問い合わせ先

公益社団法人 長野県看護協会 地域支援部 村田まで
電話 0263-35-0421 FAX 0263-34-0311

